

Verzeichnis der Rezepte, Zutaten und Fachwörter

Von A bis M ...

A

Agar Agar	194
Amarant	211
Anis	74-75
Anisplätzchen	211
Apfel-Gewürz-Kracker	182
Apfel-Linsen-Curry	135
Apfel-Meerrettich-Sahne	163
Apfel-Möhre und Meerrettich	157
Apfel-Paprika-Brokkoli	96-97
Apfelpektin	194
Aprikosen-Kefirtorte	215
Aprikosenknabberei	204-205
Aubergine	158
Aufstriche	186-195
Avocado-Dip	110, 117
Avocado-Tomaten-Aufstrich	189

B

Backgemüse	155-157
Backkartoffeln	155
Baguette	179
Baharat	109
Bärlauch-Aufstrich	186
Basensuppe	147
Basilikumbutter	187
Beerenfruchtleider	205
Birne	99
Birnen-Grießbrei	199
Blauer Kartoffelsalat	127
Blumenkohl-Nuggets	161
Blumenkohl-Puffer	165
Blumenkohlsalat	93
Blüten-Eiswürfel	55
Bockshornklee	74-75
Bohnen mit Pilzen	117
Bohnencremesuppe	149
Brei, süßer	196-197
Brennnessel	191
Brennnesselpesto	191
Brokkoli	96/97
Brotaufstriche	187-195
Brühstück	181
Buchweizen	120-121

Bulgur, Vollkorn	115, 125
Bunter Mangold	94
Bunter Quark-Aufstrich	191
Burger Buns	167
Buttermilchplinsen	171

C

Carob	209
Carobschokolade	210
Cashew	192
Cashew-Dattel-Aufstrich	192
Catrins scharfe Gerste	119
Champignon	119
Chia	153, 185, 193, 195, 203, 215
Chicorée	101
Chicorée-Appfelsinen	100-101
Chili	74-75
Chinakohl-Sauerkraut	103
Couscous, Vollkorn	40
Crunchis	201
Curry	135
Currygerichte	134-137
Currypulver/-blätter	74-75, 135

D

Dinkel-Porridge	197
Dinkel-Risotto	119
Dips	109-110
Dörren	76-77, 204-205, 182
Dressing	106-107
Dressing, einfaches	107

E

Eierkuchen	169
Einlegegurken	81, 127, 190
Eis	201
Emmerwaffeln	169
Energieriegel	184-185
Enzyme	44
Erbsen	115, 151, 161
Essig	56

F

Faserstoffe	44
Fenchel	74-75, 119, 123
Fenchel-Champignons	119
Fitnessriegel	185
Flohsamenschalen	203, 215
Französische Kräutermischung	113
Frischkorn herzhaft	29ff.
Frischkorn nach Dr. Evers	27
Frischkorngericht	23ff.
Fruchtcreme	200-201
Fruchtdressing	108
Früchte-Energieriegel	185
Fruchteis	201
Fruchtestig	89
Fruchtleider	204-205
Fruchtmark	72-73
Frühlingssalat	86-87
Füllungen	118-119, 138-141

G

Galgant	74-75, 197
Garam marsala	137
Gartenkräuter	54-55
Gefüllte Paprika	139
Gefüllte Zucchini	140-141
Gefüllte Zwiebeln	141
Gemüse für Kinder	46-47
Gemüse, gefüllt	139
Gemüse, gegrillt	158
Gemüseaufläufe	142-143
Gemüsebröte	180
Gemüseburger	166-167
Gemüsefond	82-83
Gemüsekuchen	172-173
Gemüsepfanne	112-115
Gemüsepuffer	163
Gemüsereste	76, 82-83
Gemüsesalz	76
Gemüsesuppen	144-153
Gerste	119
Getreide	33ff.
Getreide kochen	41ff.
Getreidemilch	206

Getreidesorten	32, 34, 35, 36
Gewürze	74–75, 115, 119, 137, 197, 188 ... 189
Gewürzkekse	211
glutenfreie Kost	35, 38
Gratin	143
Grießbrei	199
Grillgemüse	158
Grüne Bohnen-Schoten	93
Grüne Bowle mit Obst	153
Grüne Minze	94
Grüne Salatbowle	153–152
Grüne-Erbsen-Püree	129
Grüner Spargel	114
Grünkern	139
Grünkern-Aufstrich	190
Grünkernbacklinge	164–165
Grünkraut	52–53
Gurke	87, 91, 93/94, 97, 111, 115, 123, ... 127, 186
Gurke-Meerrettich-Dip	111
Gurken-Kohlrabi-Paprika	93
Gurkensalat	93

H

Habermus	197
Hafer-Kracker	182
Hafermilch	206
Hafer-Porridge	197
Harissa	115
Haselnuss-Schoko-Aufstrich	192
Hefepfirsich	169
Hefeteig	180
Heidelbeereis	201
Herbstgemüse, würziges	137
Himbeerbowle	153
Himbeer-Kokos-Aufstrich	192
Hirse	123, 125
Hirseauflauf	212–213
Hirsepudding	202–203
Holunderblütensirup	153
Honig	56
Honig-Senf-Dressing	108
Hülsenfrüchte	68–71
Hummus	128–129
Hummus-Aufstrich	189

I

Ingwer	74–75
Italienische Kräutermischung	125

J

Joghurt	203
Joghurt-Kräuter-Dressing	108
Johannisbeerbutter	193

K

Kakaobutter	209
Kakaonibs	209
Kakaopulver	209
Kardamom	197
Kartoffelbrei	129
Kartoffeldressing	108
Kartoffel-Kräuter-Aufstrich	186
Kartoffeln	66–67
Kartoffelsaft	67
Kartoffelsalate	126–127
Kartoffelwickel	67
Kascha	121
Keimlinge	50ff.
Ketchup (Tomaten-Dip)	109
Kichererbsen	129
Kichererbsen Patties	177
Kichererbsen-Kürbiskern-	
Aufstrich	190
Kichererbsen-Paprika	97
Kidneybohnen	139, 141
Knabbererbsen	137
Kochstück	177, 181
Kohl	62–63, 101, 103
Kohlrabi	149
Kohlrabi und grüner Spargel	114
Kohlrabi-Äpfel-Möhre-Salat	95
Kohlrabiblätter	114
Kohlrabiblättersuppe	149
Kohlensaft	62
Koriander	75, 135
Kracker/Knäckchen	182–183

Kräuter	54–55, 73, 113, 125, 143, 186
Kräuterbutter	187
Kräuterdressing	107
Kräuterfladenbrot	180
Kräuterkuchen	173
Kräuteröl	157–158
Kräuterpanade	159
Kräuterpesto	55
Kräutersalz	76
Kräuterseitlinge	159
Kräutersuppe mit Anis	149
Kresse-Meerrettich-Aufstrich	188
Kreuzkümmel	74–75, 165
Kühlschrankgare	179
Kürbis	99
Kürbis-Cremesuppe	147
Kürbis-Mandelbrot	180
Kürbispuffer	165
Kürbis-Thymian-Auflauf	143
Kurkuma	74–75, 137, 179

L

Lagerung von Gemüse	45
Lauch	114, 143
Lauchpfanne	125
Linsen	111, 151
Linsen-Bulgur	105, 125
Linsen-Dip und -Füllung	111

M

Mais	158, 171
Maisfladen	171
Mandeldressing	108
Mandelmilch	153, 207
Mandelmilchreis	195
Mandelpanade	159
Mandelplätzchen	211
Mandel-Schoko-Aufstrich	192
Mangobowle	153
Mangofrüchtleader	205
Mangold	95, 175
Marmeladen/ Konfitüren	193
Mediterran-Aufstrich	191
Meerrettich	111, 145, 188

... von M bis Z

... M

Milchreis	195
Milchsäuregärung	181
Milchsaures Gemüse	78–79
Mini-Brote	178–179
Möhre-Apfel und Meerrettich	157
Möhre-Haselnussbrot	180
Möhre-Meerrettich-Aufstrich	188
Möhren	119
Möhren und Erbsen	115
Möhren-Erbsen-Nuggets	161
Möhren-Grießbrei	199
Möhren-Kichererbsen	119
Möhren-Püree	129
Möhrenröstis	166–165
Möhrensuppe mit Ingwer	151
Möhre-Nuss-Knäckebrot	182
Mousse au Chocolat	207
Mürbeteig	175, 217
Muskatnuss	74–75, 174
Müsli-Crunchis	200–201

N

Neuseeländer Spinat	94, 113, 131
Neuseeländer-Spinat-Risotto	131
Nuggets	161
Nusskugeln	208
Nüsse	57

O

Obstaufläufe	213
Obstdesserts	200–205
Obsttartes	216–217
Obsttorten, rohköstlich	214–215
Öl	56
Orangen-Reispudding	198–199
Orientalischer Joghurt	203

P

Panieren	159
Paprika	97, 81, 158, 190
Paprika-Fenchel	123
Petersilie	90
Petersiliensalat	90–91
Pfannkuchen	170–173
Pfifferlinge	81, 131
Pflaumenmus	195
Pilze	117
Pizza	171
Plätzchen	185
Plinsen	169
Plinsen mit Apfelringen	168–169
Porree, Porreeauflauf	114, 143
Power-Plätzchen	185
Pudding	203, 206, 207
Pürees	128–129

Q

Quellstück	181
Quinoa	112–113, 123
Quitte	195, 217
Quitte-Aronia-Kuchen	217
Quitte-Mandel-Aufstrich	195

R

Radieschen	89
Radieschen-Kresse-Aufstrich	188
Radieschensalat	89
Ras el-Hanout	119
Reis, Vollkorn	...
... 123, 131, 141, 195/196, 199, 207	
Reismilch	206, 215
Reispudding	198–199
Rettich	94, 103
Rhabarber	213, 202–203
Rhabarber Crumble	213
Rhabarberkompott	203
Rhabarberkuchen	217
Risi Bisi	133

Risotto	130–131
Risotto mit Pfifferlingen	131
Risottoreis	131
Rohkost	40ff. 59
Rohkostliche Obsttorten	214–215
Rohkost-Schokopudding	206
Rosenkohl	101
Rosenkohl-Curry	135
Rosenkohlsalat	101
Rote Bete	81, 128
Rote Bete-Aufstrich	190
Rote Bete-Birne	99
Rote Bete-Blätter	99
Rote Bete-Puffer	163
Rote Bete-Suppe	144–145
Rote Bohnen	91
Rote Linsen-Suppe	151
Rote Mangold-Tarte	175
Roter Salat	91
Rotkohl-Apfel-Schwarzswurzel	103
Rotkohl-Rettich-Orangen	102–103
Rübensalat	87
Rübe-Kürbis-Apfel	99
Rübe-Paprika-Apfel	97
Rundkornreis, Vollkorn	199

S

Salat	86–103
Salat mischen	48–49
Salat-Toppings	105,
Salz	56
Sanddornhonig	193
Sauerkirschkonfitüre	195
Sauerkraut	80–81, 103
Sauerkraut-Rote-Bete	101
Sauerteig	181
Sauerteig-Schrotbrot	181
Schichtgemüse	113
Schlangenkürbis	81
Schokohappen	208
Schoko-Konfekt	209
Schokolade	206–209
Schokoladendesserts	206–207
Schokopudding	206–207
Schrotbrot	181
Schwarze Rübe	97, 99
Schwarzer Pfeffer	74–75

Schwarzkümmel	74–75, 93
Schwarzswurzel	103
Sellerie	89, 129, 147, 149, 159
Sellerie-Birne	99
Sellerie-Kartoffel-Püree	129
Senfdressing	107
Senfkörner	74–75
Sesam	124
Sesam-Fitnessriegel	185
Smoothie	58–61
Smoothie Bowls	152–153
Sommer-Melonensalat	94
Soßen andicken	112
Spaghetti, Vollkorn	125
Spargel	151, 158
Spargel-Erbesen-Suppe	151
Spinat	171
Spinat-Avocado-Dip	117
Spitzkohl	101
Sprossen	51ff.
Stachelbeer-Joghurttorte	215
Steckrübe	81, 114
Steckrübe & Porree	114
Steckrübe-Apfel-Püree	129
Stückgare	177
Süße Brotaufstriche	192–195
Süßer Brei	196–197
Süßes	203
Süßkartoffel-Chips	155
Süßkartoffeln	175
Süßkartoffel-Püree	129
Syrische Pfannkuchen	171

T

Tahini	108
Tahini-Dressing	108
Thymian	143
Tomate-Möhre-Aufstrich	189
Tomaten 91, 94, 97, 105, 109/110, 113, ... 115, 119, 121, 123, 125, 137, 139, 143 ... 189, 191	
Tomaten & Zucchini	123, 125
Tomaten-Dip	109
Tomatenfruchtleder	81, 205
Tomatenragout	121
Tomatenrisotto	132–133
Tomate-Paprika-Gurke	97

Topinambur	155
Topinambur, gebacken	155
Topinamburcremesuppe	146–147
Trockenfrüchte	201
Trocknen	76–77

U

Übernachtbrötchen	176–177
-------------------	---------

V

Vanillesoße	206–207
Vollkornbulgur	115, 125
Vollkornbrötchen	176–177
Vollkorncouscous	40
Vollkornreis 123, 131, 141, 195/196, 199 ... 207	
Vollkornspaghetti	125

W

Weißkrautsalat	103
Wachholder	74–75
Weißkraut	103
Wildkräuter	54–55, 89
Wildkräutersalat	88–89
Winterlicher Pilzsalat	101
Wurzel- Zwirbelbrot	105, 179

Z

Ziegenkäse-Kräuter-Aufstrich	186
Zitronendressing	107
Zucker	8–9, 56
Zucchini	81, 117, 125
Zucchini-Apfel-Rettich	94
Zucchini-Dip	110
Zucchini-Spaghetti	112, 117, 125
Zwiebel	64–65, 74–75, 81, 158
Zwiebelsaft	65