

- 7 WILLKOMMEN BEIM BASENFASTEN!
- 8 BASENFASTEN KANN SO EINFACH SEIN
- 24 DIE REZEPTE
- 26 FRÜHSTÜCK
- 26 Basismüsli
- 28 Beerensalat mit frischer Minze
- 30 Wärmendes Porridge
- 32 Himbeer-Basilikum-Smoothie
- 34 Wildkräutersmoothie
- 36 Bunter Karotten-Apfel-Saft
- 38 SALATE
- 38 Gemischter Blattsalat mit Karotten und Keimlingen
- 40 Wildkräutersalat mit Nüssen
- 42 Chicorée-Apfel-Rettich-Salat

- 44 Rucolasalat und sautierte Champignons
- 46 Gebackener Pastinaken-Karotten-Salat
- 48 Apfel-Sellerie-Salat mit Paranüssen
- 50 Feldsalat mit Champignons und Walnüssen
- 52 Babyspinatbowl mit Roter Bete
- 54 Karottensalat mit Brokkoli und Kresse
- 56 Kartoffelsalat mit Zwiebel und Petersilie
- 58 Kartoffel pur mit Kresse
- 60 SUPPEN
- 60 Karottensuppe
- 62 Suppe aus jungen Spinatblättern
- 64 Champignoncremesuppe mit Kurkuma und Schnittlauch
- 66 Brokkoli-Mandel-Suppe
- 68 Süßkartoffelsuppe mit Basilikum und Chips
- 70 Apfel-Sellerie-Gazpacho
- 72 Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

74 HAUPTGERICHTE

- 74 Brokkolibratlinge mit Radieschen
- 76 Süßkartoffelstampf mit Karotte, Lauch & Fenchel
- 78 Gebackene Kartoffeln mit Karottenmus und Kresse
- 80 Brokkolibowl mit Basilikum und Pilzen
- 82 Buntess Gemüse mit Schnittlauch
- 84 Wurzelgemüseragout
- 86 Süßkartoffel-Brokkoli-Curry
- 88 Bunte Karottenspaghetti
- 90 Pastinakenpüree mit Salbei und Zitrone
- 92 Süßkartoffelpüree an Pilzragout mit Oliven
- 94 Gebackenes Wurzelgemüse mit Kalamata-Oliven
- 96 Süßkartoffel mit Fenchel & Basilikum
- 98 Geschmorter Radicchio mit Rosmarinkartoffeln

100 Champignonbratlinge

- 102 Sojabohnenkeimlinge aus dem Wok
 - 104 Süßkartoffelpfanne
 - 106 Gefüllte Champignons
 - 108 Ofenkartoffel mit Radieschen und Lauch
 - 110 Hasselback-Karotten an Kartoffelpüree und Basilikum
 - 112 Brokkolisteak mit Champignonragout
 - 114 Kartoffeltaler mit Kresse
 - 116 Geschmorte Romanasalatherzen mit Süßkartoffelwedges
 - 118 Champignons mit Karotten aus dem Wok
 - 120 Paniertes Sellerieschnitzel mit Kräutersoße
- ## 122 DESSERTS
- 122 Bananen-Mandel-Riegel
 - 124 Erdmandelmousse mit Himbeeren