

- 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 Buntes 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**