

Saucen

- Joghurtsauce mit Tahini-, Nuss- oder Erdnussmus 8
- Pesto auf die Schnelle 8
- Vinaigrette mit Balsamico 8
- Joghurtsauce mit Kräutern und/oder Zitrone 9
- Vinaigrette mit Honig 9
- Soja-Ingwer-Sauce mit Sesamöl 9

Fleisch

- Hähnchenfilet mit Spargel und Dinkel 10
- Kalbsfiletschnitzel mit Graupen und Gemüse 12
- Rindfleisch mit Wurzelgemüse 14
- Ente mit Radieschen und Champignons 16
- Fleischklößchen mit Steinpilzen und Quinoa 18
- Erdnusshähnchen mit Gurke und Reis 20

Fisch

- Lachs mit Avocado und Quinoa 22
- Garnelen mit Kokos und Ingwer 24
- Kabeljau mit Gemüse und Buchweizen 26
- Räucherlachs mit Fenchelsalat 28
- Garnelen im Teig mit Reisnudeln 30
- Rotbarbe mit Dinkel und Tomaten 32
- Linsensalat mit Lachs 34

Vegetarisch

- Kichererbsen mit Curry, Spinat und Reis 36
- Grüne Linsen mit Karotte und Apfel 38
- Gebackener Kürbis mit Quinoa und Feta 40
- Rote Bete mit Reis und jungem Gemüse 42
- Falafel mit Taboulé und Blumenkohl 44
- Mexikanische Bowl nach Taco-Art 46
- Gegrillter Tofu mit Soba und Shiitake 48
- Vollkornnudeln mit Mozzarella und Zucchini 50
- Dhal mit Linsen, Reis und Erdnüssen 52
- Pochierte Eier mit Avocado und Hirse 54
- Fenchel mit Halloumi und Grünkohl 56
- Kartoffeln mit Aubergine, Spinat und Weizen 58
- Kichererbsen mit Joghurt, Roter Bete und Feta 60

Desserts

- Smoothie Bowl mit Mango und Banane 62
- Granola mit Feigen und Joghurt 64
- Chia Pudding mit Kakao und Beeren 66
- Porridge mit Zimt 68
- Kokosreis mit Banane und Macadamias 70

- Meine kleine Einkaufsliste 72
- Rezeptverzeichnis 76