

Inhalt

Gesunde Ernährung

Status quo	11
Über dieses Kochbuch	11
Gesunde Ernährung schnell erklärt	12
Kücheneinrichtung - Was wird benötigt?	15
Saisonkalender	16
Einkaufstipps	20
Kochtipps	20
Gesund leben abseits der Ernährung	21

Brotaufstriche

Feta-Aufstrich	24
Schoko-Nuss-Aufstrich	25
Tomaten-Aufstrich	26
Oliven-Aufstrich	27
Linsenaufstrich	28
Meerrettich-Aufstrich	29
Bärlauch-Creme	30
Veganer Ei-Aufstrich	31
Orient-Aufstrich	32
Bohnenpaste	33
Süße Mandelei	34
Himbeer-Marmelade	35
Blumenkohl-Aufstrich	36

Suppen

Möhren-Suppe mit Ingwer	38
Kokos-Suppe mit Garnelen	40
Spinat-Ei-Suppe	43
Gemüse-Nudel-Suppe	44
Bunte Gemüsesuppe	46
Wirsing-Nudel-Topf	47
Kalte Gurkensuppe	48
Klare Brühe mit Klößen	50
Erbsencremesuppe	53
Grünkern-Paprika-Suppe	55
Linsensuppe	56
Rucola-Kartoffel-Suppe	58

Salate

Bauernsalat griechischer Art	60
Mediterraner Nudelsalat	63
Kichererbsen-Lamm-Salat	64
Kartoffelsalat mit Rucola	65
Reis-Salat mit Avocado	66
Fitness-Salat	69
Arabischer Tabbouleh	70
Grün-weißer Salat	72
Bulgur-Salat mit Linsen	73
Mais-Sellerie-Salat	74
Radicchio-Salat mit Walnuss und Birne	76
Spargel-Salat	78

Fleisch & Geflügel

Hähnchen thailändischer Art	80
Frittata von der Zucchini mit Schinken	82
Ente mit Ingwer und Ananas	83
Gefüllte Tomaten aus dem Ofen	85
Schinken-Spargel-Röllchen	86
Ofenschenkel mit Gemüse	88
Hähnchenspieße	90
Geschnetzeltes vom Rind	91
Rinderspieße mit Reismudeln	92
Spinat-Hähnchen	94
Marokkanische Hähnchenspieße	96

Fisch & Meeresfrüchte

Paella	98
Fischfrikadellen	101
Garnelenfrikassee	102
Pangasius an asiatischem Gemüse	103
Wolfsbarsch mit Couscous	105
Kartoffel-Lachsaufguss	106
Thunfisch mit Kartoffelspalten	108
Shrimps Bowl	110
Tomaten-Thunfisch-Toast	112

Vegetarisch

Tomaten-Rucola-Spaghetti	114
Kartoffelpuffer	116
Pilzragout mit Semmelknödeln	119
Gemüsepuffer	120
Kartoffelgulasch	123
Gefüllte Paprika	124
Blätterteigtaschen mit Spinat-Füllung	127
Panierter Blumenkohl	128
Gemüse-Crostini	129
Dill-Bulgur-Burger	130
Grünkern-Curry-Bratlinge	132
Avocado-Wraps	133
Gemüse-Muffins	134
Champignon-Feta-Curry	136

Vegan

Kräuter-Steinpilze	138
Kartoffelecken mit Guacamole	140
Ratatouille	142
Tomaten-Fenchel-Gemüse mit Tofu	144
Erbsenpüree mit Sojabratlingen	145
Gemüsepfanne mit Reis	147
Nudeln mit Brokkoli-Sauce	148
Nudeln mit Auberginen-Soße	151
Curry mit Naturreis	152
Ofenkartoffeln mit Gemüse	154
Süßkartoffel-Avocado-Bowl	156
Bandnudeln mit Linsengemüse	158

Süßspeisen & Desserts

Gebackene Apfelringe	160
Obstsalat	162
Kaiserschmarrn mit Crunch	164
Bratäpfel mit Nuss	165
Obstkaltschale	167
Grießküchlein mit Fruchtmus	168
Brownies	170
Arme Ritter	173

Müsliriegel	174
Protein-Bohnen-Bowl	176
Papaya-Mango-Bowl	178
Schokokos-Röllchen	180

Getränke

Mango-Smoothie	182
Kiwi-Smoothie	183
Frühstückskaffee	184
Himbeer-Smoothie	185
Heidelbeer-Smoothie	186
Mandelshake	187
Chai-Tee	188
Gesunder Kakao	189
Grüner Orangensaft	190
Bananenshake mit Buttermilch	191