

# Inhalt

## Gesunde Ernährung

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

## Brotaufstriche

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

## Suppen

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

## **Salate**

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

## **Fleisch & Geflügel**

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

## **Fisch & Meeresfrüchte**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Paella</b>                          | <b>98</b>  |
| <b>Fischfrikadellen</b>                | <b>101</b> |
| <b>Garnelenfrikassee</b>               | <b>102</b> |
| <b>Pangasius an asiatischem Gemüse</b> | <b>103</b> |
| <b>Wolfsbarsch mit Couscous</b>        | <b>105</b> |
| <b>Kartoffel-Lachsauflauf</b>          | <b>106</b> |
| <b>Thunfisch mit Kartoffelpalten</b>   | <b>108</b> |
| <b>Shrimps Bowl</b>                    | <b>110</b> |
| <b>Tomaten-Thunfisch-Toast</b>         | <b>112</b> |

## **Vegetarisch**

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

## **Vegan**

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

## **Süßspeisen & Desserts**

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>Gebackene Apfelringe</b>        | <b>160</b> |
| <b>Obstsalat</b>                   | <b>162</b> |
| <b>Kaiserschmarrn mit Crunch</b>   | <b>164</b> |
| <b>Bratäpfel mit Nuss</b>          | <b>165</b> |
| <b>Obstkutschale</b>               | <b>167</b> |
| <b>Grießküchlein mit Fruchtmus</b> | <b>168</b> |
| <b>Brownies</b>                    | <b>170</b> |
| <b>Arme Ritter</b>                 | <b>173</b> |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>Müslieriegel</b>        | <b>174</b> |
| <b>Protein-Bohnen-Bowl</b> | <b>176</b> |
| <b>Papaya-Mango-Bowl</b>   | <b>178</b> |
| <b>Schokokos-Röllchen</b>  | <b>180</b> |

## **Getränke**

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