

INHALT

Vorwort	11
About	13
SevenCooks Online Extension	17

QUICK AND HEALTHY

Edamame-Salat mit Avocado	21
Bunte Gemüsetarte	22
Stangenselleriesalat mit Haselnüssen	25
Supergreen Salad	26
Weißer-Rettich-Kokos-Salat	29
Reisnudel-Bowl	30
Immunbooster mit Kurkuma & Ingwer	33
Pistazienpesto mit Orange & Hanföl	34
Superfood-Brot	37
Blaubeer-Radicchio mit Knusper-Tempeh	38
Quinoa-Porridge	41

LOCAL DELIGHTS

Selleriepüree mit Roter Bete & Rosmarinlinsen	45
Urkarotten-Zoodles an Mandelsahne	46
Zwiebelkuchen	49
Schwarzwurzelauflauf mit Walnuss & Orange	50
Schmorfenchel an Weißwein auf Erbsenpüree	53
Mangold-Quiche mit Zitrone	54
Löwenzahn an Wildreis mit Aprikosen-Chutney	57
Masala-Fritters mit Rosenkohl an Joghurtdip	58
Gierschpesto mit Basilikum	61
Streuselkuchen mit Stachelbeeren	62
Gedeckter Apfelkuchen	65

COSMOPOLITAN

- Miso-Auberginen 69
- Scharfes Tomatensambal 70
- Grüne-Bohnen-Kokos-Salat mit Sambal 73
- Auberginensalat mit Granatapfel 74
- Khibbe 77
- Rote Currypaste 78
- Rotes Thai-Curry 81
- 5-Bohnen-Curry 82
- Aprikosen-Chutney 85
- Gefüllte Auberginen 86
- Schwarzer-Reis-Pudding mit gebratenen Bananen 89

EVERYBODY'S DARLING

- Zweierlei-Sellerie-Bolognese 93
- Bulgur-Tabouleh 94
- Polenta-Pizza 97
- Feigenketchup 98
- Buchweizenwaffeln mit Spinat 101
- Chili con Verduras 102
- Buchweizenpfannkuchen mit Gemüsefüllung 105
- Hirsepfanne mit Erbsen & Minzjoghurt 106
- Hafer-Pancakes mit Apfelmus & Walnüssen 109
- Schokoladenaufstrich 110
- Seidentofu-Dessert mit Nougat 113

COMING TOGETHER

- Brötchenblume 117
- Kohlrabieintopf mit frischem Knoblauch & Zitronenmelisse 118
- Mangoldlinsen mit Limette & Tempeh 121
- Bayrische Brotzeit 122
- Couscous mit Fenchelgemüse 125
- Mangoldeintopf mit weißen Bohnen & Oliven 126
- Biryani mit Aprikosen & Minz-Chutney 129
- Ofengemüse im Polentamantel mit Frühlingsquark 130
- Blätterteigtaschen mit Frischkäse & Pepperoni 133
- Tiramisu mit Johannisbeeren 134
- Schokokuchen mit Roter Bete 137

GRANDMA STYLE

Erbseneintopf mit frischen Kräutern	141
Lauchcremesuppe mit rosa Pfeffer	142
Kartoffelrösti mit Zucchini	145
Pfälzer Brockelbohnen	146
Schnitzel mit Erbsen & Babykartoffeln	149
Semmelknödel mit Pilzrahmsoße	150
Dunkle Bratensoße	153
Zucchinigratin mit roten Linsen	154
Hirseauflauf mit Birnen	157
Haselnuss-Gugelhupf	158
Konfitüre aus roten Johannisbeeren	161

SURPRISING

Rosenkohlauflauf mit Birnen & Tahin-Sahnesoße	165
Mangold-Sommerrollen	166
Rote-Bete-Risotto mit Fenchelsamen	169
Jackfruit-Gulasch	170
Blumenkohl mit Semmelbröselkruste & Möhren-Ingwer-Stampf	173
Rote-Bete-Kokos-Stampf mit Tempeh	174
Kohlrabisalat mit Erdnuss & Limette	177
Sonnenblumen-Bolognese	178
Kirschaufbau mit gepufftem Amaranth	181
Zitronenkuchen mit Blaubeerguss	182
Weiß-Schokolade-Dessert mit Cassis	185

KITCHEN SECRETS

Zitrone	188
Räuchertofu	190
Sesammus	192
Seidentofu	194
Zimt	196
Sojasoße	198
Geräucherte Paprika	200

FAQ	202
Danke	206
Register	210