

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 Curtypaste 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
- Kirschauflauf mit gepufftem Amaranth 181
- Zitronenkuchen mit Blaubeerguss 182
- Weiße-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