

LEICHT & KREATIV

- Suppe von der Roten Rübe mit Wasabi // S. 24
- Schnelle Fenchel-Currysuppe // S. 27
- Schnelle Maronischaumsuppe // S. 28
- Ziegentopf mit Oliven, getrockneten
Tomaten, Kapern und Nüssen // S. 31
- Dinkelbrot ohne Hefe // S. 32
- Pochiertes Ei mit Eierschwammerl,
Avocado und Tomatenmarmelade // S. 35
- Brennnesselspinat mit pochiertem Ei
und gebratenen Melanzanischeiben // S. 36
- Steinpilze mit Zucchiniudeln und Zwiebelmarmelade // S. 39
- Getreideburger // S. 40
- Gemüsespieße mit Tofu // S. 43
- Quinoasalat mit Grapefruit und Stangensellerie // S. 44
- Spargel-Morcheleintopf // S. 47
- Warmer gebratener Gemüsesalat // S. 48
- Gefüllte Auberginenscheiben mit
gebratener Süßkartoffel und Erbsen // S. 51
- Artischockengröstl // S. 52
- Selleriepüree mit Kürbis und Rote Rüben-Kren-Salat // S. 55
- Erdäpfelscheiben mit Erdäpfelkäs // S. 56
- Gnocchi mit Topinambur, Trauben und Nüssen // S. 59
- Orangeneistee // S. 60
- HULK Powerdrink // S. 63
- Holler-Gurkenlimonade mit Ingwer und Minze // S. 64
- HULK 2.0 // S. 67
- Rotkäppchen // S. 68
- Hafer-Dörrzwetschgendrink // S. 71
- Reinanke mit Pfifferlingen, Brokkoli,
Romanaherzen und Pinienkernen // S. 72
- Lachsschnitte mit Apfel, Radicchio und Topinambur // S. 75
- Saibling mit Melonen-Brokkoli-Gemüse,
Salzmandeln und Pinienkernen // S. 76
- Roh marinierter Thunfisch mit Blaukraut,
Maroni, Kürbis und Soja-Glasur // S. 79
- Kabeljau im roten Rübensud mit Kerbelknolle & Sauerrahm // S. 80
- Gegrillter Wildlachs mit Langostinos, Knoblauch,
Honigglasur und jungem Spinat // S. 83
- Gefüllte Rösti mit Räucherfisch und Sauerrahm // S. 84
- Roh marinierter Spargel mit gebratenem
Tardivo und gebeizter Forelle // S. 87
- Hühnerspieße mit Erdnuss-Endivien-Paste // S. 88
- Stubenküken und Schmorgemüse mit Cognac flambiert // S. 91
- Hühnerspieße mit grünen Bohnen, Marillen und Knoblauch // S. 92
- Dünne Scheiben von der Perlhuhnbrust
mit rohen Steinpilzen und Marillen // S. 95
- Zucchini-Hühnchen-Sandwich // S. 96
- Hirschkalbsschnitzel mit Pastinaken und Kohlsprossen // S. 99
- Beef Tatar // S. 100
- Avocado-Saiblings-Tatar // S. 103
- Gegrillte Wassermelone mit salzigen
Toppings, Salbei und Ahornsirup // S. 104
- Honig-Dinkel-Müsliriegel mit Topfenfüllung // S. 107

VEGETARISCH & VEGAN

Ricottapfannkuchen mit Erbsen, Paprika und Tomaten // **S. 114**

Flammkuchen mit Spinat, Steinpilzen und schwarzen Oliven // **S. 117**

Kartoffelburger // **S. 118**

Erdäpfelgulasch // **S. 121**

Erdäpfel Samosa // **S. 122**

Vegane Krautwickel gefüllt mit Cerealien und Linsencurry // **S. 125**

Erdäpfelgratin // **S. 126**

Kürbis-Kartoffelpuffer // **S. 129**

Gefüllte Auberginenblätter // **S. 130**

Kürbisdatschi mit glasierten Zwetschgen // **S. 133**

Topfen-Mohn-Knödel // **S. 134**

Dörrobströllchen // **S. 137**

Orientalischer Joghurt mit

Tomaten-Marillenmarmelade // **S. 138**

Marillenstrudel mal anders // **S. 141**

BEWUSST & KÖSTLICH

Dinkelvollkorntoast mit Erdnussbutter, rohem Spargel,
Erdbeeren und Frischkäse // **S. 144**

Rosmarin-Vanillepolenta mit Räucherlachs // **S. 147**

Glasierte Lammhuft mit Rhabarber,
Minze und grünem Spargel // **S. 148**

Gegrillte Lammkotelettes mit Tomaten-Muschelbruschetta // **S. 151**

Sellerie-Bun Burger // **S. 152**

Kartoffelsalat mit Rucola und Calamaretti // **S. 155**

Süßer Erdäpfelschmarrn mit Apfelkompott // **S. 156**

Brownies ohne Zucker und Mehl mit
Apfelkompott und Sauerrahm // **S. 159**

Vegane Schokoladencrêpes mit Kokosfüllung // **S. 160**

Schokofeigen und Gewürzorange mit Pistazien // **S. 163**

Schoko-Kirsch-Joghurt mit Granola // **S. 164**

Schokoladenblätter mit Walnusspaste und Frischkäse // **S. 167**

Veganer Schokopudding mit Cranberry-
oder Preiselbeermark // **S. 168**

ZUM LESEN UND NACHDENKEN

Im Gespräch mit Ernährungs- und Fitnesscoach Gerhard Brugger // **S. 12**

Wie sich der Verzicht auf Zucker und Weizen aufs Leben auswirkt // **S. 16**

Das Problem mit Weizen und Zucker // **S. 108**

Das Essen Lieben Atelier // **S. 170**