

# Inhalt

|   |           |                            |            |
|---|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Elena &amp; Lorena</b>                         | <b>9</b>  | Geschichtetes Haferjoghurt | 60         |
| Über uns & unsere Vision einer nachhaltigen Küche | 9         | Karottenkuchen             | 63         |
|   |           | Rhabarber-Erdbeer-Crumble  | 64         |
|   |           | Schoko-Joghurt-Traum       | 67         |
| <b>Vorwort</b>                                    | <b>10</b> |                            |            |
| <b>Wissen</b>                                     | <b>17</b> | <b>Sommer</b>              | <b>69</b>  |
| Pflanzliche Ernährung                             | 18        | Karotten-Kohlrabi-Salat    | 70         |
| Brain Food  | 20        | Panzanella                 | 73         |
| Slow Food   | 21        | Sommersalat                | 74         |
| Umweltschutz in der Küche                         | 22        | Tomatensuppe               | 77         |
| Obst & Gemüse richtig lagern                      | 23        | Tsatsiki                   | 78         |
| Saisonkalender                                    | 24        |                            |            |
| Obst  | 28        | Bunte BBQ-Spieße           | 81         |
| Gemüse  | 29        | Bunte Gnocchi              | 82         |
| Kerne, Samen & Nüsse                              | 30        | Französisches Gemüsegratin | 85         |
| Getreide & Hülsenfrüchte                          | 31        | Gefüllte Pitas             | 86         |
| Zucker & Alternativen                             | 32        | Sonnenscheinbowl           | 89         |
| Gesunde Fette & Öle                               | 33        | Tomaten-Zitronen-Pasta     | 90         |
| Pflanzliche Alternativen                          | 34        | Zucchini-Kartoffel-Puffer  | 93         |
|   |           |                            |            |
|   |           | Beerentarte                | 94         |
| <b>Frühling</b>                                   | <b>37</b> | Gebackene Pfirsichhälften  | 97         |
| Brokkoli-Spinat-Suppe                             | 39        | Hirseauflauf               | 98         |
| Pikante Waffeln                                   | 40        | Nicecream                  | 101        |
| Regenbogensalat                                   | 43        | Zitronenkuchen             | 102        |
| Taboulé   | 44        |                            |            |
|   |           | <b>Herbst</b>              | <b>105</b> |
|   |           | Champignoncremesuppe       | 107        |
| Bärlauchgnocchi                                   | 47        | Kürbis-Linsen-Salat        | 108        |
| Brain Food Bowl                                   | 48        | Lauwarmer Reissalat        | 111        |
| Frühlingspizza                                    | 51        | Selleriesuppe              | 112        |
| Gemüsestrudel                                     | 52        |                            |            |
| Juwelencouscous                                   | 55        | Fruchtiges Graupenrisotto  | 115        |
| Orecchiette                                       | 56        | Geschmorte Rote Bete       | 116        |
| Wildkräuter-Polentaschnitten                      | 59        | Herbstliche Bowl           | 119        |

|                               |            |                           |            |
|-------------------------------|------------|---------------------------|------------|
| Kartoffelknödel               | 120        | <b>Für Zwischendurch</b>  | <b>169</b> |
| Mangoldwickel                 | 123        | Auberginencreme           | 171        |
| Ofenkartoffeln                | 124        | Beerenmarmelade           | 172        |
| Pilzgulasch                   | 127        | Energyballs               | 175        |
| Regenbogentagliatelle         | 128        | Energyshots               | 176        |
|                               |            | Gemüsechips               | 179        |
| Apfelküchlein                 | 131        | Green & Berry Smoothie    | 180        |
| Birnen-Schoko-Kuchen          | 132        | Haferriegel               | 183        |
| Herbstliche Dessertcremes     | 135        | Haselnuss-Aufstrich       | 184        |
| Kaffeebrownies                | 136        | Hummusvariationen         | 187        |
|                               |            | Jausentortillas           | 188        |
| <b>Winter</b>                 | <b>139</b> | Karottenaufstrich         | 191        |
| Dinkelvollkorn-Frittaten      | 141        | Overnight Oats            | 192        |
| Pastinaken-Karottensuppe      | 142        | Proteingranola            | 195        |
| Salat aus Wurzelgemüse        | 145        |                           |            |
| Wintersalat                   | 146        | <b>Grundrezepte</b>       | <b>197</b> |
|                               |            | Gemüsebrühe               | 198        |
| Chili-Blumenkohlsteak         | 149        | Haferjoghurt              | 201        |
| Chili sin Carne               | 150        | Hafersahne                | 202        |
| Dinkel-Chinakohl-Pfanne       | 153        | Nudelteig                 | 205        |
| Linsenbolognese               | 154        | Pflanzliche Bratensauce   | 206        |
| Oranger Krautstrudel          | 157        | Pflanzlicher Drink        | 209        |
| Winterliche Eintopf bowl      | 158        | Vanillesauce              | 210        |
|                               |            |                           |            |
| Apfelmilchreis                | 161        | <b>Zu guter Letzt ...</b> | <b>214</b> |
| Buchweizenpfannkuchen         | 162        |                           |            |
| Schokocreame im Knusperbecher | 165        | <b>Impressum</b>          | <b>216</b> |
| Zimtschnecken                 | 166        |                           |            |