

INHALT

Einleitung **6**

Gestärkt in den Tag – **MÜSLI, OBST & NÜSSE**

„Seite 12

Apfelsandwich mit Walnuss-Streichkäse **14**
Brotpudding mit frischen Beeren **17**
Haferflocken-Kräuter-Brötchen **18**
Pfannkuchen mit Früchten **21**
Frischkäsebrötchen mit Kiwi und Orange **22**
Pfirsich-Smoothie mit Erdbeeren **25**
Brombeerjoghurt mit Knuspermüsli **26**
Gebackenes Quarkmüsli mit Hirse **29**
Knuspermüsli mit Walnüssen und Cranberrys **30**
Möhrenschmand mit Vollkorntoast **33**
Porridge mit Milch und Honig **34**
Rührei mit Räucherlachs **37**
Sanddorn-Shake mit Zwieback **38**
Birchermüsli **41**
Amarant-Müsli mit Weintrauben **42**

Vielfalt für den Mittagstisch – **GEMÜSE, FLEISCH & FISCH**

„Seite 44

Zuchinipuffer mit Kurkuma **46**
Gegrillte Pouladenbrustfilets **49**
Schweinefilet mit Birnen und Estragon **50**
Toskanische Kalbskoteletts **53**
Hähnchenbrust mit Zuckerschoten **54**
Filetsteak mit Pimpinelle-Mayonnaise **57**
Buntes Gemüse mit Senfvinagrette **58**
Lachspfanne mit Lauch **61**
Kartoffel-Paprika-Pfanne mit Schafskäse **62**
Paprikaschoten mit Polenta-Thunfisch-Füllung **65**
Spaghettini mit Basilikum-Walnuss-Pesto **66**
Zanderfilet mit Rote Bete **69**
Pfannengerührtes Hähnchen mit Brokkoli **70**
Kartoffel-Tortilla mit Champignons **73**
Reispfanne mit Kräuterseitlingen **74**
Dinkelpfanne mit Zucchini **77**
Filetstreifen mit Lauch, Äpfeln und Curry **78**
Nudeln mit pikanter Kürbis-Tomatensauce **81**
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese **82**

Wenn der Tag zu Ende geht – **SALATE & BROT-AUSTRICHE**

„Seite 84

Radieschenquark mit Vollkornbaguette **86**
Avocadocreme mit Roggenknäcke **89**

- Möhren-Apfel-Salat mit Melisse **90**
 Glasnudelsalat mit geräucherter Putenbrust **93**
 Feldsalat mit Käsecroûtons **94**
 Melonenspieße mit Schinken und Tomaten **97**
 Kräuter-Couscous in Tomaten **98**
 Marinierte Belugalinsen auf Chicorée **101**
 Spinatsalat mit Grapefruit und Nüssen **102**
 Forellenfilets und Gemüse in feinem Wurzelsud **105**
 Traubenkern-Ciabatta mit buntem Salat **106**
 Rohkostteller mit Joghurtdressing **109**
 Apfel-Schinken-Käse-Sandwich **110**
 Brokkoli-Nudelsalat mit Steakstreifen **113**
 Puten-Orangen-Toast mit Champignons **114**
 Kichererbsensalat mit Rote Bete und Schafskäse **117**
 Bunte Frischkäsepralinen **118**
 Liptauer mit Brot **121**

*Gesundes für
den kleinen Hunger –*
**SUPPEN &
SNACKS**

◀ Seite 122

- Käse-Omelett mit Kräutern **124**
 Chili-Mozzarella mit Papaya **127**
 Hähnchenspieße mit Kohlrabi und Apfel **128**
 Kürbissuppe mit Birne und Minze **131**
 Provenzalisch Thunfischbaguette **132**
 Sommergemüse vom Grill **135**
 Rote-Bete-Suppe **136**
 Knusperkartoffeln mit Räucherlachs und Dill **139**

- Garnelenspieße mit Zucchini und Ananas-Salsa **140**

- Kartoffel-Mais-Küchlein mit Tomatendip **143**

Süß und fruchtig –
DESSERTS
FÜR GENIESSE

◀ Seite 144

- Aprikosencreme mit Mandelblättchen **146**
 Himbeersorbet Spezial **149**
 Orangencreme mit Pistazien **150**
 Zwetschgenknödel mit Fruchtsauce **153**
 Nektarinengratin mit Pinienkernen **154**
 Avocado-Schoko-Mousse mit Kirschen **157**
 Blaubeer-Käsekuchen **158**
 Aprikosentartelettes mit Zitronenthymian **161**
 Apfelringe mit Holunderblütenauce **162**
 Käsekuchen mit Cranberrys **165**
 Möhren-Nuss-Waffeln **166**
 Karamellisierte Äpfel mit Nüssen und Weintrauben **169**
 Zitronenmousse mit Erdbeeren **170**

Register 172

Impressum und Bildnachweis 176