

INHALT

VORWORT	8	RAW Mango-Dip	57
Vorwort von Alex	8	RAW Spicy Pflaumen-Dip	58
Vorwort von Bernd	10	RAW Paprika-Dip	58
		RAW Erbsen-Dip	59
		RAW Champignon-Dip	59
		RAW Spinat-Champignon-Pesto.....	60
		RAW Ananas-Blumenkohl-Creme	60
		RAW Tomaten-Senf	61
		Champignon-Gravy	61
		Rosenkohl-Creme	62
INFOTEIL	12		
Wieso, Weshalb, Warum	14		
Lebensmittel-Ebenen.....	31		
Fragen & Antworten.....	33		
		HEIMISCHE KLASSIKER.....	63
REZEPTE	45	RAW Weißkohl-Salat	64
SALATE, DRESSINGS, DIPS	46	RAW Pflaumen-Rotkohl	64
RAW Spicy Kürbis-Salat	47	Kartoffel-Salat	65
RAW Spargel-Salat	47	Kartoffel-Gulasch	65
RAW Fenchel-Carpaccio mit Ananas-Pesto	48	Möhren-Untereinander	66
RAW Bunter Salat mit Grapefruit-Orangen-Dressing	48	RAW Spargel-Creme-Suppe	66
RAW Kräuter-Salat	49	Spargel-Creme-Suppe	67
RAW Gemischter Rucola-Salat.....	50	Klassische Linsen-Suppe	67
RAW Champignon-Salat	50	Wirsing-Eintopf	68
RAW Tomaten-Salat	51	Wirsing-Rouladen	
RAW Ananas-Salsa	51	mit Sauerkirsch-Rosmarin-Sauce.....	69
RAW Brokkoli-Reis	52	Kartoffel-Waffeln mit Kräuter-Dip	70
RAW Romana-Salat-Schiffchen		RAW Klassische Apfel-Tarte	71
mit Champignon-Creme	53		
RAW Schnelles Gurken-Dressing	54	HIGHLIGHTS AUS ALLER WELT	72
RAW Gurken-Orangen-Dressing	54		
RAW Ananas-Gurken-Dressing		GRIECHENLAND	73
aus Trockenobst	55	RAW Gefüllte Weinblätter	73
RAW Ananas-Gurken-Dressing aus frischer		RAW Moussaka	74
Ananas	55	Moussaka	75
RAW Schnelles Tomaten-Dressing	56	Griechische grüne Bohnen-Kartoffel-Pfanne.....	76
RAW Blaubeer-Dressing	56	Gigantes	77
RAW Mango-Dressing	57		

ITALIEN	78	TEX-MEX – USA	92
RAW Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Paste und Kohlrabi-Schnitzel-Taler.....	78	Die bunte Vielfalt der schwarzen Bohnen – aus 1 mach 3	92
Geschmolzene Tomaten	79	Variante 1 – Brownie	92
RAW Bolognese	79	Variante 2 – Bohnen-Mus	93
Champignon-Bolognese	80	Variante 3 – Bohnen-Eintopf	93
Rotkohl-Bolognese	80	Pancakes.....	94
Kartoffel-Erbсен-Pizza	81	Apfel-Kartoffel-Pancakes	94
 FRANKREICH	82	 ONE POT –	
Zwiebelsuppe	82	SUPPEN, EINTÖPFE, PFANNENGERICHTE.....	95
Ratatouille	82	RAW Gazpacho	96
 ORIENT	83	Kürbiscreme-Suppe	96
RAW Falafel.....	83	Suppen-Duett	97
RAW Blumenkohl-Taboulé	84	Gemüse-Suppe	98
Mediterrane Hirse.....	85	Blumenkohl-Creme-Suppe	98
Auberginen-Paste	85	Kürbis-Ragout	99
 THAILAND	86	Kartoffel-Pfanne	99
RAW Zucchini-Spaghetti à la Pad Thai	86	Kartoffel-Pilz-Pfanne	100
RAW Thai-Gemüse.....	86	Gemüse-Pfanne.....	100
Asia-Pfanne	87	Gebratener Spargel	101
 JAPAN	88	 OFEN-GLÜCK.....	102
RAW Sushi	88	Kürbis-Spalten	103
 INDIEN	89	Kartoffel-Spalten	104
Curry-Hirse	89	Kartoffel-Zwiebel-Taler	105
Blumenkohl-Curry	90	Gemüse-Bratlinge	105
Linsen-Dhal	91	Beluga-Linsen-Bällchen mit Linsen-Dip	106
Linsen-Dhal-Bratlinge	91	Süßkartoffel-Rosenkohl-Kroketten mit süß-saurer Sauce	107
		Zucchini-Auflauf	108
		 Zweifacher Blumenkohl.....	109
		Variante 1 – Blumenkohl-Bratling	109
		Variante 2 – Blumenkohl-Sauce	109

OFEN-GLÜCK

Butternut-Kürbis aus dem Ofen 110

Überbackene Aubergine 110

Karamell-Pastinaken-Scheiben 111

Überbackene Zucchini-Scheiben 111

Zucchini-Puffer 112

SLOW FAST FOOD..... 113

RAW Burger mit Pilz-Patty..... 114

RAW Tomaten-Ketchup 115

RAW Marinierte Pulled Austernpilze 115

Blumenkohl-Wings 116

Tacos 116

Pulled Austernpilze aus der Pfanne 117

Weißer Tex-Mex-Bohnen 118

RAW Salsa 118

Kichererbsen-Chips..... 119

Ketchup 119

GEDÄMPFTES, STAMPF UND PÜREES 120

RAW Rahm-Spinat mit Sellerie-Stampf..... 121

Süßkartoffel-Stampf 122

Kartoffel-Stampf 122

Knollensellerie-Kartoffel-Stampf
mit karamellisierten Zwiebeln..... 123

Grüne Bohnen-Stampf mit grünen Erbsen 124

Gedämpfter Rosenkohl 125

Gedämpfte Kartoffeln mit Erbsen 126

Gedämpfte Kartoffeln
mit Blaubeer-Kartoffel-Dipp 126

SWEET & SOUR 127

RAW Maulbeer-Kirsch-Bällchen 128

RAW Kirsch-Bällchen 128

RAW Exotische Papaya-Mango-
Jackfrucht-Kugeln 129

RAW Ananas-Minz-Kugeln 129

RAW Aprikosen-Orangen-Vanille-Bällchen 130

RAW Pflaumen-Zimt-Bällchen 130

RAW Fruchtig-spicy Pflaumen-Bällchen 131

Allerlei Makronen 132

RAW Pflaumen-Orangen-Makronen 132

RAW Birnen-Makronen 132

RAW Apfel-Makronen 132

RAW Apfel-Kirsch-Makronen..... 132

RAW Aprikosen-Schnitte 134

RAW KaRAWmell-Banane..... 134

RAW KaRAWmell-Eis 135

RAW Erdbeer-Eis mit Vanille-Sauce 135

RAW Spinat-Minz-Eis 136

RAW Bananen-Crêpes 137

RAW Kirsch-Orangen-Vanille-Creme 137

RAW Ananas-Dessert-Sauce 138

RAW Himbeer-Creme 138

RAW Frucht-Creme 139

RAW Kirsch-Mango-Tarte 139

Süßkartoffel-Cookies 140

Maronen-Creme 141

Zweierlei süße Hirse..... 142

Variante 1 - Fruchtige Orangen-Hirse 142

Variante 2 - Zimtige Pflaumen-Hirse 142

DRINKS..... 143
RAW Erfrischender Detox-Drink 144
Grapefruit-Rosmarin-Wasser 144
Wassermelone-Minz-Limetten-Smoothie 145
RAW Pflaumen-Ingwer-Drink 145
RAW Aloe-Wasser 146
RAW „KiBa“ – Kirsch-Banane 146

LAST – BUT NOT LEAST 147
Dies und Das 148
Keimling..... 150
Geräte 152
ALGE - Alle lieben gesundes Essen 154
Bezugsquellen/Empfehlungen 156
Danke!..... 157

REGISTER..... 159
Register..... 159
Zutaten-Register..... 160
Vegan 161
Rohvegan..... 161