
INHALT

Frühstück 23

Kokos-Quark-Waffeln 24

Löwenzahnomelett
mit Räucherlachs
& Ziegenfrischkäse 26

Veganes Sonnenblumen-
brötchen 29

Zuckerfreie Holunder-
Rhabarber-Konfitüre 30

Veganer Schokoaufstrich
mit Feuer 33

✳ Granola – Knuspermüsli 34

Süßer Hirse-Porridge
mit Kürbis 36

Gesundes „Toastbrot“ 38

Heidelbeer-Kaiser-
schmarren 40

Vorspeisen 43

Wildkräutersalat mit
Frischkäse-Bällchen 45

Spargel-Avocado-Tatar 46

Quinoa-Tabouleh mit
Aprikosen & Pfeffer-
minze 48

✳ Falafel mit Feta-
Kräuter-Dip 50

✳ Blumenkohl-Maki 53

Kalte Gurkensuppe mit
Rucola-Erdnuss-Pesto 55

Rote Rüben-Apfel-Salat
mit Meerrettich-Senf-
Dressing & karamellisierten
Pekannüssen 56

Geröstete Paprikasuppe
mit Kurkumaschaum 58

Fenchel-Mandarinen-Suppe
mit Gewürzcrackern 61

Vegetarische & vegane Hauptspeisen 63

Zoodles mit Erbsen
& Avocado-Pesto 64

Mangold-Blumenkohl-
Curry 66

Brennnessel-Spinat-
Gratin 68

✳ Gnocchi mit
Pfifferlingsauce 71

Kohlrabi-Karotten-Laibchen
mit Schnittlauchdip 72

✳ Low Carb-Pizza mit Pilzen
& Mozzarella 74

Blitz-„Risotto“ 76

Kürbis gefüllt mit Feta
& Thymian 78

Kastanien-Rosenkohl-
Ragout 81

Hauptgerichte mit Fleisch 83

- ☼ Hühnerbrust gefüllt mit Spinat & Frischkäse auf Erbsenpüree 84
- ☼ Hühnercurry mit Blumenkohl-Erdnuss-Reis 86
- ☼ Orientalisches Huhn auf Wurzelgemüse mit Quark-Tahin-Creme 88
- ☼ Skinny Rindfleisch-Burger mit BBQ-Sauce 91
- ☼ Burrito-Bowl mit Paprika-Chili-Salsa & Guacamole 92
- Flammkuchen mit Zwiebeln & Speck 94
- ☼ Schweinemedallions im Speckmantel mit Bohnen & Grüner Pfeffer-Sauce 96
- ☼ Entenbrust mit Karottenpüree & Gewürzsirup 98
- ☼ Hirschgulasch mit Käseknödel 100

Hauptgerichte mit Fisch 103

- Kräuterforelle auf Tsatsiki 104
- Garnelen auf Gurken-Tomaten-Salat mit scharfem Knoblauch-dressing 106
- ☼ Kabeljau auf Sahne-Sauerkraut & Süßkartoffelpuffer 109

Nachspeisen 111

- ☼ Aprikosen-Quark-Knödel mit Schokokern & Mohn-Brösel 113
- Schnelle Erdbeer-Tiramisu-Creme 114
- Zitronensoufflé mit Johannisbeeren 116
- ☼ Rhabarber-Cupcakes mit Matcha-Frosting 118
- Zwetschgen-Bleckuchen 121
- Tiroler „Moosbeernocken“ 123
- ☼ Orientalische Zucchini-Nuss-Muffins mit Schokoglasur 124
- ☼ Lavendel-Zitronen-Tarte 126
- 2erlei Bananen-Eiscreme 129
- Schoko-Brownies mit weißer Schokoglasur 130
- Karotten-Dessert nach indischer Art 133