

INHALT

Frühstück 23

- Kokos-Quark-Waffeln 24
- Löwenzahnomelett mit Räucherlachs & Ziegenfrischkäse 26
- Veganes Sonnenblumenbrötchen 29
- Zuckerfreie Holunder-Rhabarber-Konfitüre 30
- Veganer Schokoauflstrich mit Feuer 33
- Granola – Knuspermüsli 34
- Süßer Hirse-Porridge mit Kürbis 36
- Gesundes „Toastbrot“ 38
- Heidelbeer-Kaiserschmarren 40

Vorspeisen 43

- Wildkräutersalat mit Frischkäse-Bällchen 45
- Spargel-Avocado-Tatar 46
- Quinoa-Tabouleh mit Aprikosen & Pfefferminze 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
- Brennessel-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
- ✿ Schweinemedaillons 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-Blechkuchen 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