

Inhalt

1

Frühstück und Brunch

- 12** Salat-Wraps mit Lachs und Fenchel
- 15** Garnelen in Buttermilch
- 16** Apfelkompott mit Knusperflocken und -kernen
- 19** Toast mit Putenbrust und Preiselbeersoße

- 20** Apfelsandwich mit Walnuss-Streichkäse
- 23** Artischocken-Tomaten-Sandwich
- 24** Möhren-Walnuss-Brot
- 27** Brotpudding mit frischen Beeren
- 28** Pfannkuchen mit Früchten
- 31** Rührei mit Tomaten und Peperoni
- 32** Schokoladen-Müsli mit Bananen
- 35** Früchtemüsli mit Apfelcreme

2

Suppen und Eintöpfe

- 38** Chili mit Rindfleisch und Schwarzen Bohnen
- 41** Hühnersuppe mit Reis und Omelettstreifen
- 42** Borschtsch mit Rotkohl und Cranberry
- 45** Cremige Linsensuppe mit Croûtons
- 46** Ratatouille mit Feta
- 49** Würzige Tomaten-Linsensuppe
- 50** Lauch-Kartoffel-Cremesuppe
- 53** Cremige Spargelsuppe
- 54** Cremige Kartoffel-Möhren-Suppe
- 57** Fenchel-Tomaten-Suppe mit Croûtons

- 58** Cremige Sauerkrautsuppe
- 61** Frühlingssuppe mit Kräuter-Grießklößchen

3

Salate

- 64** Bohnen-Reis-Salat
- 67** Kürbis-Linsen-Salat

- 68** Fruchtiger Chicorée-Apfel-Salat
- 71** Minzfrischer Bulgur-Quinoa-Salat
- 72** Kichererbsensalat mit Rote Bete und Schafskäse
- 75** Salat aus roten Birnen und Gorgonzola
- 76** Warmer Linsen-Paprika-Salat
- 79** Asiatischer Hähnchensalat
- 80** Rucolasalat mit Cranberries und Ziegenkäse
- 83** Wildreissalat mit Räucherlachs und Champignons
- 84** Endivien-Mandarinen-Salat mit Sonnenblumenkernen
- 87** Spinatsalat mit Grapefruit und Nüssen

4

Fleisch und Fisch

- 90** Marokkanisches Hähnchen mit Couscous
- 93** Pfannengerührtes Hähnchen mit Brokkoli
- 94** Scharf angebratener Thunfisch
- 97** Gebratener Lachs auf einem Bett aus Babyspinat
- 98** Zitrusfisch mit Lauch-Zwiebeln
- 101** Zanderfilet mit Rote Bete
- 102** Aromatisches Hähnchen mit Grillgemüse
- 105** Zitronen-Orzo mit Huhn
- 106** Zartes Rindersteak mit Honig-Senf-Kartoffeln
- 109** Kalbfleischtopf mit Aprikosen und Schalotten
- 110** Lammragout mit Oliven
- 113** Kalbsfrikassee mit Limetten und Kapern
- 114** Lachspfanne mit Lauch

5

Vegetarische Gerichte

- 118** Blumenkohl-Quinoa-Pilaw
- 121** Gemüse-Frittata mit Käse
- 122** Paprika-Tabouleh mit Cranberries
- 125** Spaghetti mit Basilikum-Walnuss-Pesto
- 126** Gebratener Reis mit Tofu und Gemüse
- 129** Tagliatelle mit Linsen und Zucchini
- 130** Linguine mit Fenchel, Oliven und Tomaten
- 133** Sesam-Pfannkuchen mit Sommergemüse
- 134** Rosenkohl-Kartoffel-Gemüse mit Senf-vinaigrette
- 137** Pilz-Kartoffel-Curry
- 138** Cremiger Dinkel mit Möhren und Gorgonzola
- 141** Wok-Gemüse mit Ingwer
- 142** Kartoffel-Mais-Küchlein mit Tomatendip
- 145** Gefüllte Paprikahälften mit Käsepasta
- 146** Spitzkohlrouladen mit Grünkernfüllung

6

Kuchen und Deserts

- 150** Blaubeer-Cheesecake
- 153** Orangen-Bananen-Medley mit Rosinen
- 154** Köstliche Pancakes mit roten Beeren
- 157** Heiße Obstschälchen mit Joghurt und Haselnusskrokant
- 158** Pfirsich-Beren-Auflauf
- 161** Limonenpuddingcreme mit Weizenkeimkrokant
- 162** Crème brûlée mit Zitronenthymian
- 165** Marmor-Käsekuchen
- 166** Quarkauflauf mit Zwetschgenkompost
- 169** Apfelstrudel mit Cranberries
- 170** Hörnchen mit Pflaumenmusfüllung
- 172** Register
- 176** Impressum / Bildnachweis