

REZEPTE IM FRÜHLING

46

Seite

Inhalt

Einleitung

- | | | |
|----|---|----|
| 8 | Das Gute liegt so nah | 48 |
| 10 | Über meine Rezepte | 50 |
| 11 | Was ist Superfood? | 54 |
| 12 | Regional, saisonal und bio: Das perfekte Trio | 56 |
| 13 | Superfoods im Vergleich | 58 |
| 14 | 10 einfache Regeln für eine gesunde Ernährung | 60 |
| 15 | Wissenswertes | 62 |
| 17 | Regionale Superfoods | 64 |

Anhang

- | | | |
|-----|-----------------------|----|
| 230 | Glossar | 70 |
| 231 | Stichwortregister | 72 |
| 232 | Register nach Zutaten | 74 |
| 237 | Rezeptregister | 76 |
| 240 | Danksagung | 78 |
| 240 | Impressum | 80 |

Frühstück

- | |
|--|
| Mini-Frittata mit jungen Brennnesselspitzen |
| Frischkornmüsli aus rohem Buchweizen mit Granola |
| Würzige Brotchips mit Hummus-Dreierlei |
| Karotten-Sauermilch-Smoothie |

Hauptspeisen

- | |
|--|
| Rollgersten-Suppe in Frühlingslaune |
| Wilder Salat mit Frühlingskräutern |
| Cremiges Einkorn-Risotto mit Pilzen und Rucolaschaum |
| Einfach & schnell: Regenbogen-Gemüse aus dem Rohr |
| Eine Schüssel voll Glück – Mangoldbowl |

- | |
|---|
| Gefüllte Portobello-Pilze mit Petersilien-Gremolata und Schafkäse |
|---|

- | |
|---|
| Frühlingssalat mit scharfen Sprossen und Ei |
| Sauerkraut-Hirse-Laibchen mit Erdäpfelpüree |
| Sauerkraut selbst gemacht – im Einmachglas |
| Scharfes Linsendahl mit Minzjoghurt |
| Spargel-Brot-Salat mit würziger Kressevinaigrette |

Snacks

- | |
|--|
| Gebratene Radieschen mit Limettendressing |
| Dinkelstange gefüllt mit weißer Bohnencreme und Senfkeimlingen |
| Lauwarmer Spinatsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen, karamellisierten Schalotten, Ziegenkäse und Erdbeeren |
| Knusprige Falafeln |

Süßes

- | |
|---|
| Emmerreis-Auflauf mit Birne und Apfel |
| Knusperdessert mit Trockenobst und Kürbiskern-Krokant |
| Dinkelmuffins mit Rhabarber und Mohn |

Seite
94 →

REZEPTE IM SOMMER

Frühstück

- 96 Amaranth-Pancakes mit Maulbeeren und Sauerrahm
98 Erfrischende Gersten-Gazpacho
100 Super Smoothie-Bowl
102 Steirer-Ei auf Vollkorn-Nussbrot

Hauptspeisen

- 104 Schneller Flammkuchen mit knackigem Sommergegemüse
106 Joghurtsuppe mit Kichererbsen und würzigen Asia-Salaten
108 Lauwarmes Balsamicogemüse mit Kräuter-Leinöl
110 Sommerlicher Bohnenburger mit cremig-leichtem Coleslawsalat
114 Gebratener Radicchio mit karamellisierten Trauben und Nüssen
116 Karfiol einmal anders: „Karfiolreis“ mexikanische Art
118 Mangold-Maki mit Emmerreis
120 Spaghetti mit Buchweizenbolognese
122 Schafkäse-Päckchen vom Grill mit dreierlei Pesto
123 Marillen-Pesto mit buntem Pfeffer
123 Würziges Tomaten-Fenchel-Pesto
123 Scharfes Pesto aus Karottengrün und Limette

Snacks

- 126 Knusprige Gemüsechips mit Sauerrahm-Dip
128 Erfrischender Linsensalat mit Birnen
130 Bunte Frischkäse-Chili-Bällchen
132 Polenta-Sandwich mit Antipasti

Süßes

- 134 Arme Ritter mit knallig grünem Erbseneis
136 Kefirnockerl mit Hollerkoch
138 Erdbeer-Rhabarber-Marmelade mit buntem Pfeffer

Frühstück

- | | |
|-----|---|
| 142 | Schneller Haferdrink selbst gemacht |
| 142 | Good Morning-Mix mit Haferdrink, Trauben und Nüssen |
| 144 | Superfood-Frühstücks-Kuchen |
| 146 | Ei im Hokkaido-Mantel |
| 148 | Bagel mit Melanzanicreme, Stangensellerie, Kresse und Neuseeländer Spinat |

Hauptspeisen

- | | |
|-----|---|
| 150 | Getreidebraten mit Selleriepuree |
| 152 | Karotten-Sanddorn-Suppe |
| 154 | Vegetarischer Caesar's Salad |
| 156 | Fruchtiges Buttermilchcurry mit Vollkorn-Couscous |
| 158 | Bunte Chinakohl-Wraps mit scharfem Chili-Dip |
| 160 | Gebratener Karfiol mit Kichererbsen und Aioli |
| 162 | Gefüllte Roggenbuchteln mit Nussbutter und fermentiertem Gemüse |
| 166 | Feuriger Käferbohnen-Topf |
| 168 | Scharfe Zucchininudeln mit Rucola-Haselnuss-Pesto |
| 170 | Broccoli-Salat in beeriger Begleitung mit Blattzichorie & Walnüssen |

Snacks

- | | |
|-----|---------------------------|
| 172 | Naanbrot mit Grünkohl-Dip |
| 174 | Rucola-Mini-Strudel |
| 176 | Rotkraut-Rohkost-Salat |

Süßes

- | | |
|-----|---|
| 178 | Dinkel-Grießschmarren mit Äpfeln und Zwetschken |
| 180 | Leinsamen-Pudding mit Vanille und frischen Beeren |
| 182 | Knusprige Powerkekse |
| 183 | Selbst gemachte Müsliriegel |

REZEPTE IM WINTER

Frühstück	
188	Porridge süß & herhaft mit heißem Apfel-Ingwer-Drink
190	Maronisuppe mit Nusstopping
192	Frühstücks-Galettes mit Radicchio
194	Eier im Glas auf rotem Vogerlsalat
Hauptspeisen	
196	Volle Kraft voraus! Winterliche Minestrone für verschnupfte Tage
198	Suppenwürze selbst gemacht
200	One Pot Pasta „Ricotta-Walnuss-Asia-Salat“
202	Gemüse-Vollkorn-Crumble mit Bohnen und Schafkäse
204	Linsen-Erdäpfel-Spieß auf gebratenem Sauerkraut
206	Cremiges Schwarzwurzelragout mit Schwarzbrot-Knödeln
208	Zweierlei vom Kürbis: Marinierte Kürbisspalten aus dem Ofen & knusprige Kürbisrösti auf Wintersalat
210	Lasagne al cavolo – die Kohllasagne
212	Rotkrautfleckerl mit selbst gemachtem Frischkäse
214	Pikant gefüllter Bratapfel
216	Schnitzichoriensalat mit getrockneten Beeren, gebratenem Rettich, Birnenvinaigrette & Grissini
Snacks	
218	Leinsamen-Einkorn-Cracker mit würzigem Winter-Kreanufstrich
220	Geröstete Kohlsprossen mit Zitronen-Dip
222	Lauwarmes Rote-Rüben-Carpaccio mit Rettichtartar und Mozzarella
Süßes	
224	Weihnachtliche Superfood-Cookies
226	Saftiger Gewürzkuchen im Glas
228	Waldstaudekorn-Dessert mit Honig, Zimt & Apfelmus