

Seite
46

REZEPTE IM FRÜHLING

Einleitung

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

Anhang

- 230 Glossar
- 231 Stichwortregister
- 232 Register nach Zutaten
- 237 Rezeptregister
- 240 Danksagung
- 240 Impressum

Frühstück

- 48 Mini-Frittata mit jungen Brennesselspitzen
- 50 Frischkornmüsli aus rohem Buchweizen mit Granola
- 54 Würzige Brotchips mit Hummus-Dreierlei
- 56 Karotten-Sauermilch-Smoothie

Hauptspeisen

- 58 Rollgersten-Suppe in Frühlingslaune
- 60 Wilder Salat mit Frühlingskräutern
- 62 Cremiges Einkorn-Risotto mit Pilzen und Rucolaschaum
- 64 Einfach & schnell: Regenbogen-Gemüse aus dem Rohr
- 66 Eine Schüssel voll Glück – Mangoldbowl
- 68 Gefüllte Portobello-Pilze mit Petersilien-Gremolata und Schafkäse
- 70 Frühlingssalat mit scharfen Sprossen und Ei
- 72 Sauerkraut-Hirse-Laibchen mit Erdäpfelpüree
- 74 Sauerkraut selbst gemacht – im Einmachglas
- 76 Scharfes Linsendahl mit Minzjoghurt
- 78 Spargel-Brot-Salat mit würziger Kressevinaigrette

Snacks

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

Süßes

- 88 Emmerreis-Auflauf mit Birne und Apfel
- 90 Knusperdessert mit Trockenobst und Kürbiskern-Krokant
- 92 Dinkelmuffins mit Rhabarber und Mohn

Inhalt

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 Sommergemüse
- 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

REZEPTE IM HERBST

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 Selleriepüree
- 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 & herzhaft
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: Marinierter Kürbisspalten aus
dem Ofen & knusprige Kürbiströsti 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-Krenaufstrich
- 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