

# INHALT

Wissenswertes auf einen Blick 1

Frühstück 3

- Kürbis-Porridge* 4
- Gefüllte Avocado-Hälften* 5
- Smoothie-Bowl mit Beeren* 6
- Lachs-Frischkäse-Bagel* 7
- Grüner Frühstücks-Smoothie* 8
- Bircher Müsli* 9
- Sommerlicher Obstsalat* 10
- Schnelle Bananen-Pancakes* 11

Snacks & Fingerfood 12

- Lauch-Käse-Schnecken* 13
- Radieschengrün-Smoothie* 14
- Hummus mit Rohkost-Sticks* 15
- Lachs-Spinat-Rolle* 16
- Fisch-Sandwich aus dem Glas* 17
- Thunfisch-Creme mit Weißbrot* 18
- Rollmops* 19
- Forellen-Häppchen* 20
- Lachs-Orangen-Schnitten* 21
- Spaghetti Vongole – Spaghetti mit Venusmuscheln* 22
- Frittierte Sardellen* 23
- Weißer Bohnen-Creme* 24

Bowls 25

- Lachs-PokeBowl* 26
- Buddha-Bowl mit Bulgur* 27
- Frühstücksbowl mit Lachs* 28

<i>Shrimp-Quinoa-Bowl</i>	30
<i>Vegane Poke-Bowl</i>	31
<i>Ninja-Bowl mit Thunfisch-Tatar</i>	32

## Salate 34

<i>Wakame – Japanischer Algensalat</i>	35
<i>Schäfer Salat</i>	36
<i>Pangasius Avocado-Salat</i>	37
<i>Couscous-Salat</i>	38
<i>Italienischer Calamari-Salat</i>	39
<i>Blumenkohl-Salat</i>	40
<i>Tomaten-Granatapfel-Salat</i>	41
<i>Karotten-Pastinaken-Salat</i>	42
<i>Avocado-Mango-Brokkoli-Salat</i>	43
<i>Räucherlachs-Gurken-Salat</i>	44
<i>Bunter Salat mit Scampi</i>	45

## Vegetarische Hauptgerichte 46

<i>Grünes Gemüse-Curry</i>	47
<i>Spinat-Lasagne</i>	48
<i>Veggie Pad Thai</i>	49
<i>Ofengemüse mit Joghurtdip</i>	51
<i>Ramen – japanische Nudelsuppe</i>	52
<i>Chili con Quinoa</i>	53
<i>Vollkorn Wraps mit Kidneybohnen und Feta</i>	54
<i>Aloo Gobi – Indisches Blumenkohl-Curry</i>	55
<i>Tagliatelle mit Spinat-Gorgonzola-Sauce</i>	56
<i>Schneller Spargel aus dem Ofen</i>	57
<i>Farfalle mit Bärlauchsauce</i>	58
<i>Walnuss-Ricotta-Pesto</i>	59
<i>Minestrone – Italienische Gemüsesuppe</i>	60
<i>Nussbraten mit veganer Braten-Sauce</i>	61
<i>Rote Bete-Suppe</i>	62
<i>Ratatouille – Französischer Gemüseintopf</i>	63

<i>Gefüllter Butternut-Kürbis</i>	64
<i>Kartoffeltaler mit Rosmarin</i>	65

## Hauptgerichte mit Fisch 66

<i>Bouillabaisse – Französische Fischsuppe</i>	67
<i>Sahnehering mit Salzkartoffeln</i>	69
<i>Forelle Müllerin Art</i>	70
<i>Fränkischer Stockfisch</i>	71
<i>Forellen-Burger</i>	72
<i>Tagliatelle Salmone</i>	73
<i>Mediterrane Dorade aus der Pfanne</i>	74
<i>Lachsfilet mit Gemüse aus dem Ofen</i>	75
<i>Fish and Chips – Der britische Klassiker</i>	76
<i>Karpfen Blau mit Salzkartoffeln</i>	77
<i>Fisch-Curry</i>	78
<i>Schwertfisch in Sherrysauce</i>	79
<i>Thunfisch-Quesadillas</i>	80
<i>Verdure Tonnato – Gemüse mit Thunfischcreme</i>	81
<i>Schnelles Lachs-Cashew-Curry</i>	82
<i>Seelachs in Meerrettichkruste mit Spinat</i>	83

## Gerichte mit Meeresfrüchten 84

<i>Scampi-Risotto</i>	85
<i>Pizza Frutti di Mare</i>	86
<i>Spaghetti Vongole – Spaghetti mit Venusmuscheln</i>	87
<i>Überbackene Meeresfrüchte</i>	88
<i>Meeresfrüchte in Blätterteig</i>	89
<i>Pescetarische Paella</i>	90
<i>Mediterrane Muschelsuppe</i>	91
<i>Gegrillte Gambas</i>	92
<i>Jakobsmuscheln mit Zitronenbutter-Spaghetti</i>	93
<i>Miesmuscheln in Weißweinsauce</i>	94
<i>Calamari in pikanter Tomatensauce</i>	95
<i>Calamari fritti – Frittierte Tintenfischringe</i>	96