

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Antipasti-Ofengemüse mit
gebratenen Hähnchenstreifen
und Ofenrisotto 102

Apfel

– Apfel-Nuss-Porridge 36
– Wintersalat mit Pumpernickel
und Curry-Nuss-Creme 45

Aprikose

– Früchteporridge mit Mandeln
36

Aubergine

– Auberginenhälften mit
Kartoffelspalten und
cremigem Paprika-
Bohnen-Dip 79
– Auberginen-Taboulé mit
grünen Ofenfalafeln und
Minzdip 70
– Gemüselasagne 131
– Grillgemüseteller mit Tsatsiki
120
Aufstrich aus roten Linsen 19

Avocado

– Burrito-Bowl mit Süßkartoffeln
und Avocado 82
– Quarkbrötchen mit Avocado-
Tomaten-Aufstrich 40
– Rucolasalat mit
Wassermelone und Avocado
63

B

Bananen

– Gebackenes Schoko-Nuss-
Knuspermüsli 37
– Pancakes mit Himbeeren 42

Basilikum

– Pasta mit Brokkoli,
Basilikumpesto und
Himbeeren 67

Beeren

– Beerenquark oder -drink mit
Nüssen 53

Birne

– Gebratene Birne mit
Knuspermüsli 37
– Radicchio-Feldsalat mit Birne
60

Blitz-Minestrone 60

Blitz-Tomatensauce mit Kapern
und Oliven 126

Blumenkohl

– Cremiges Blumenkohl-
Hähnchen-Korma 100
– Gerösteter Blumenkohlsalat
mit Haselnuss-Hummus 50

Bohnen

– Blitz-Minestrone 60
– Chili con Carne 130
– Fleischküchle mit Apfel-Senf-
Gemüse und Kartoffelstampf
128
– Lauwarmer
Stangenbohnenalat mit
Schafskäsespießen und
Grillpolenta 75
– Mexiko-Salat 58
– Paprikaschoten mit Bohnen-
Nuss-Füllung 132
– Schnelles Chili vegetarisch
127

Bohnen, grüne

– Gemüse-Fleisch-Topf 109
– Gersten-»Paella« mit Fisch
und Meeresfrüchten 105
– Pilz-Bohnen-Pfanne mit
Räuchertofu und Spätzle 94
– Quinoataler mit Bohnen-
Tomaten-Salat und
Knuspertofu 87

Bohnen, schwarze

– Bohnenburger mit gerösteten
Kohlrabistiften und Mandel-
Senf-Dip 72
– Minestrone mit Reismudeln
und schwarzen Bohnen 54
– Nudelsalat mit Rucola und
schwarzen Bohnen 49
– Pasta mit gerösteter Paprika
und schwarzen Bohnen 80

Bohnen, weiße

– Auberginenhälften mit
Kartoffelspalten und
cremigem Paprika-
Bohnen-Dip 79
– Rucolasalat mit
Wassermelone und Avocado
63

Brokkoli

– Buntes Wokgemüse mit Tofu
und Basmatireis 92
– Gemüsequiche mit Seidentofu
und Pinienkernen 123

– Pasta mit Brokkoli,
Basilikumpesto und
Himbeeren 67

Brombeeren

– Tomatensalat mit Mozzarella,
Brombeeren und Focaccia 71

Brot

– Sommerlicher Brotsalat mit
essbaren Blüten 64
– Tomaten-Pilz-Rührei 42

Buchweizen

– Buchweizen-Pancakes mit
Tomaten-Ricotta-Dip 38
– Rote Bete mit Brunnenkresse
und Schafskäse 49
– Zitronenquark mit
Buchweizen-Mandel-Crunch
40

Bulgur

– Paprika-Tomaten-Bulgur mit
Limettenjoghurt 90

Bunter Salat mit

Orangendressing 91

Buntes Wokgemüse mit Tofu und
Basmatireis 92

Burrito-Bowl mit Süßkartoffeln
und Avocado 82

C

Champignons

– Auberginenhälften mit
Kartoffelspalten und
cremigem Paprika-
Bohnen-Dip 79
– Bohnenburger mit gerösteten
Kohlrabistiften und Mandel-
Senf-Dip 72

– Buntes Wokgemüse mit Tofu
und Basmatireis 92

– Gemüsequiche mit Seidentofu
und Pinienkernen 123

– Gemüsequiche vegetarisch
122

– Kalbsgeschnetzeltes mit
Kartoffel-Zucchini-Puffern 126

– Mongolische

Hackfleischpfanne 113

– Pilz-Bohnen-Pfanne mit
Räuchertofu und Spätzle 94

– Rotes Kokoscurry mit
Kichererbsen und Naturreis
96

– Tomaten-Pilz-Rührei 42

– Zitroniges Risotto mit
Garnelen 117

Chicorée

– Wintersalat mit Pumpernickel
und Curry-Nuss-Creme 45

Chili con Carne 130

Couscous

– Couscoussalat mit Fenchel 59
– Couscoussalat mit Roter Bete
und Tofu 62

Cremiges Blumenkohl-
Hähnchen-Korma 100

Cremiges Kürbis-Dal mit
Mungbohnen, Reis und
Gurken-Raita 86

E

Eier

– Gemüsequiche vegetarisch
122

– Kürbisfrittata 48

– Pad Thai 78

– Pancakes mit Himbeeren 42

– Paprika-Kartoffel-Tortilla 55

– Spargel mit Kräutercrêpes und
Walnusspesto 119

Erbesen

– Auberginen-Taboulé mit
grünen Ofenfalafeln und
Minzdip 70
– Fruchtiger Sommersalat mit
Vollkornbrot und Erbsen-
Mandel-Aufstrich 46
– Zitroniges Risotto mit
Garnelen 117

Erdbeeren

– Rhabarberkompott mit
Erdbeeren und Haferflocken
35

F

Fenchel

– Couscoussalat mit Fenchel 59
– Putengeschnetzeltes mit
Krotten-Fenchel-Gemüse 101

Fisch

– Flower Sprouts mit Roter Bete,
Kartoffel-Sellerie-Püree und
Kabeljau 112
– Gersten-»Paella« mit Fisch
und Meeresfrüchten 105

- Herbstliches Ofengemüse mit Sesamlachs und Hirse 110
- Kanarische Kartoffeln mit Mojo Verde und Doradenfilets 114
- Kräuterfisch mit glasierten Karotten und Pellkartoffeln 106
- Nordisches Frühstück 42
- Pasta mit Lachs und Tomaten 104
- Schneller Fischsalat mit Zitrone und Apfel 108
- Sesam-Fischfilet auf Asiagemüse mit Bandnudeln 108

Flammkuchen mit Kürbis und Bergkäse 124

Fleisch

- Fleischkühle mit Apfel-Senf-Gemüse und Kartoffelstampf 128
- Gemüse-Fleisch-Topf 109
- Kalbsgeschnetzeltes mit Kartoffel-Zucchini-Puffern 126
- Paprikagulasch mit Bandnudeln 127

Flower Sprouts

- Flower Sprouts mit Roter Bete, Kartoffel-Sellerie-Püree und Kabeljau 112

Frischkäse, körniger

- Frischkäse-Nuss-Taler 53
- Kürbissuppe mit Hüttenkäse 60

Frittata mit Zucchini und Tomaten 48

Früchteporridge mit Mandeln 36

Fruchtiger Sommersalat mit Vollkornbrot und Erbsen-Mandel-Aufstrich 46

Fruchtiges Paprika-Tomaten-Ketchup 113

G

Gebackene Rote Bete mit Grapefruit, Ziegenkäse und Polenta 88

Gebackenes Schoko-Nuss-Knuspermüsli 37

Gebratene Birne mit Knuspermüsli 37

Gemüse

- Antipasti-Ofengemüse mit gebratenen Hähnchenstreifen und Ofenrisotto 102
- Gemüse-Fleisch-Topf 109
- Gemüselasagne 131
- Gemüsequiche mit Seidentofu und Pinienkernen 123
- Gemüsequiche vegetarisch 122
- Marktgemüsesalat mit Ziegenkäsetalern 68
- Paprikaschoten mit Bohnen-Nuss-Füllung 132

Gemüse, gemischtes

- Blitz-Minestrone 60
- Minestrone mit Reismudeln und schwarzen Bohnen 54
- Gerösteter Blumenkohlsalat mit Haselnuss-Hummus 50
- Gerösteter Rosenkohl mit Backofenkartoffeln 99
- Gersten-»Paella« mit Fisch und Meeresfrüchten 105

Granatapfel

- Orientalischer Linsensalat mit Granatapfelkernen 55
- Grillgemüseteller mit Tsatsiki 120

Grüne Gazpacho 52

Grünkern

- Ofenpfifferlinge mit Camembert und Grünkern 80

Gurken

- Cremiges Kürbis-Dal mit Mungbohnen, Reis und Gurken-Raita 86
- Nordisches Frühstück 42
- Schneller Fischsalat mit Zitrone und Apfel 108

H

Hackfleisch

- Chili con Carne 130
- Fleischkühle mit Apfel-Senf-Gemüse und Kartoffelstampf 128
- Mongolische Hackfleischpfanne 113
- Spaghetti bolognese mit Hackfleisch 134

Haferflocken

- Apfel-Nuss-Porridge 36
- Gebackenes Schoko-Nuss-Knuspermüsli 37

- Haferflockenpuffer mit Joghurt dip 90
- Müsli mit Orange und Walnüssen 36
- Rhabarberkompott mit Erdbeeren und Haferflocken 35

Hähnchen

- Antipasti-Ofengemüse mit gebratenen Hähnchenstreifen und Ofenrisotto 102
- Cremiges Blumenkohl-Hähnchen-Korma 100
- Hähnchenspieße mit Sesamsauce 101

Heidelbeeren

- Früchteporridge mit Mandeln 36
- Nussiger Brokkoli-Quinoa-Salat mit Melone und Heidelbeeren 56
- Herbstliche Reispfanne mit schwarzem Reis, Kürbis, Grünkohl und Haselnüssen 83

Herbstliches Ofengemüse mit Sesamlachs und Hirse 110

Herzhafte Käsespätzle mit Spitzkohl 118

Himbeeren

- Pancakes mit Himbeeren 42
- Pasta mit Brokkoli, Basilikumpesto und Himbeeren 67
- Zitronenquark mit Buchweizen-Mandel-Crunch 40

Hirse

- Herbstliches Ofengemüse mit Sesamlachs und Hirse 110
- Hirseporridge mit Kakao, Kaffee und Orange 38
- Hirsesalat mit Karotten 58

J

Joghurt

- Cremiges Blumenkohl-Hähnchen-Korma 100
- Haferflockenpuffer mit Joghurt dip 90
- Müsli mit Orange und Walnüssen 36
- Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Ziegenkäsedip 84

- Paprika-Tomaten-Bulgur mit Limettenjoghurt 90
- Schneller Fischsalat mit Zitrone und Apfel 108

K

Kalbsgeschnetzeltes mit Kartoffel-Zucchini-Puffern 126

Kanarische Kartoffeln mit Mojo Verde und Doradenfilets 114

Karotten

- Buntes Wokgemüse mit Tofu und Basmatireis 92
- Gemüse-Fleisch-Topf 109
- Gemüselasagne 131
- Hirsesalat mit Karotten 58
- Kräuterfisch mit glasierten Karotten und Pellkartoffeln 106
- Marktgemüsesalat mit Ziegenkäsetalern 68
- Ofenkartoffel mit Cashew-Sourcream und amerikanischem Krautsalat 74
- Pad Thai 78
- Putengeschnetzeltes mit Karotten-Fenchel-Gemüse 101
- Rotes Kokoscurry mit Kichererbsen und Naturreis 96
- Wintersalat mit Pumpernickel und Curry-Nuss-Creme 45

Kartoffeln

- Burrito-Bowl mit Süßkartoffeln und Avocado 82
- Fleischkühle mit Apfel-Senf-Gemüse und Kartoffelstampf 128
- Flower Sprouts mit Roter Bete, Kartoffel-Sellerie-Püree und Kabeljau 112
- Gemüse-Fleisch-Topf 109
- Gerösteter Rosenkohl mit Backofenkartoffeln 99
- Grillgemüseteller mit Tsatsiki 120
- Kalbsgeschnetzeltes mit Kartoffel-Zucchini-Puffern 126
- Kanarische Kartoffeln mit Mojo Verde und Doradenfilets 114
- Kartoffel-Sellerie-Gratin mit grüner Sauce 130

- Kräuterfisch mit glasierten Karotten und Pellkartoffeln 106
- Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Ziegenkäsedip 84
- Ofenkartoffel mit Cashew-Sourcream und amerikanischem Krautsalat 74
- Paprika-Kartoffel-Tortilla 55

Käse

- Blitz-Tomatensauce mit Kapern und Oliven 126
- Buchweizen-Pancakes mit Tomaten-Ricotta-Dip 38
- Flammkuchen mit Kürbis und Bergkäse 124
- Gemüselasagne 131
- Gemüsequiche vegetarisch 122
- Herzhafte Käsespätzle mit Spitzkohl 118
- Ofenpfefferlinge mit Camembert und Grünkern 80
- Orientalische Gemüsewraps mit Grillkäsestreifen 63
- Pasta mit Brokkoli, Basilikumpesto und Himbeeren 67
- Schichtkäsebratlinge mit Paprika-Sellerie-Gemüse 95
- Spinat-Tomaten-Lasagne mit Schichtkäse 135
- Tomaten-Kräuter-Salat mit Zitronenfrischkäse 54
- Würziger Linsensalat mit Käse 58

Kichererbsen

- Auberginen-Taboulé mit grünen Ofenfalafeln und Minzdip 70
- Gerösteter Blumenkohlsalat mit Haselnuss-Hummus 50
- Radicchio-Feldsalat mit Birne 60
- Rotes Kokoscurry mit Kichererbsen und Naturreis 96

Knusperbrot mit nussigem Bananenbelag 53

Kohl

- Herbstliche Reispfanne mit schwarzem Reis, Kürbis, Grünkohl und Haselnüssen 83

- Herbstliches Ofengemüse mit Sesamlachs und Hirse 110
- Herzhafte Käsespätzle mit Spitzkohl 118
- Ofenkartoffel mit Cashew-Sourcream und amerikanischem Krautsalat 74
- Reispudelsalat mit Sesam-Tofu-Ecken 76

Kohlrabi

- Bohnenburger mit gerösteten Kohlrabistiften und Mandel-Senf-Dip 72

Kräuterfisch mit glasierten Karotten und Pellkartoffeln 106

Kürbis

- Cremiges Kürbis-Dal mit Mungbohnen, Reis und Gurken-Raita 86
- Flammkuchen mit Kürbis und Bergkäse 124
- Herbstliche Reispfanne mit schwarzem Reis, Kürbis, Grünkohl und Haselnüssen 83
- Herbstliches Ofengemüse mit Sesamlachs und Hirse 110
- Kürbisfrittata 48
- Kürbissuppe mit Hüttenkäse 60

L

Lauwarmer Stangenbohnsalat mit Schafskäsespießen und Grillpolenta 75

Linsen

- Orientalischer Linsensalat mit Granatapfelkernen 55
- Spaghetti mit Linsenbolognese 134
- Würziger Linsensalat mit Käse 58

M

Mais

- Bunter Salat mit Orangendressing 91
- Chili con Carne 130
- Mexiko-Salat 58
- Schnelles Chili vegetarisch 127

Maisgrieß

- Gebackene Rote Bete mit Grapefruit, Ziegenkäse und Polenta 88
- Lauwarmer Stangenbohnsalat mit Schafskäsespießen und Grillpolenta 75

Mandeln

- Früchteporridge mit Mandeln 36
- Fruchtiger Sommersalat mit Vollkornbrot und Erbsen-Mandel-Aufstrich 46
- Hirseporridge mit Kakao, Kaffee und Orange 38
- Pasta mit Brokkoli, Basilikumpesto und Himbeeren 67

Mangold

- Spaghetti mit Mangold und Miesmuscheln 109
- Marktgemüsesalat mit Ziegenkäsetalern 68

Maronen

- Nussiger Sauerkrautsalat mit Zitrone und Maronen 62

Meeresfrüchte

- Gersten-»Paella« mit Fisch und Meeresfrüchten 105
- Spaghetti mit Mangold und Miesmuscheln 109
- Zitroniges Risotto mit Garnelen 117

Melone

- Nussiger Brokkoli-Quinoa-Salat mit Melone und Heidelbeeren 56
- Rucolasalat mit Wassermelone und Avocado 63

Mexiko-Salat 58

Minestrone mit Reispudeln und schwarzen Bohnen 54

Mongolische Hackfleischpfanne 113

Mozzarella

- Spargel mit Büffelmozzarella 91
- Tomatensalat mit Mozzarella, Brombeeren und Focaccia 71
- Müsli mit Orange und Walnüssen 36

N

Nordisches Frühstück 42

Nudeln

- Blitz-Minestrone 60
- Blitz-Tomatensauce mit Kapern und Oliven 126
- Minestrone mit Reispudeln und schwarzen Bohnen 54
- Nudelsalat mit Rucola und Grillgemüse 59
- Nudelsalat mit Rucola und schwarzen Bohnen 49
- Pad Thai 78
- Paprikagulasch mit Bandnudeln 127
- Pasta mit Brokkoli, Basilikumpesto und Himbeeren 67
- Pasta mit gerösteter Paprika und schwarzen Bohnen 80
- Pasta mit Lachs und Tomaten 104
- Putengeschnetzeltes mit Karotten-Fenchel-Gemüse 101
- Radicchio-Zitronen-Pasta mit Schafskäse 68
- Reispudelsalat mit Sesam-Tofu-Ecken 76
- Spaghetti bolognese mit Hackfleisch 134
- Spaghetti mit Linsenbolognese 134
- Spaghetti mit Mangold und Miesmuscheln 109
- Spargel mit Büffelmozzarella 91
- Zucchini mit Schafskäse 91
- Nudelsalat mit Rucola und Grillgemüse 59
- Nudelsalat mit Rucola und schwarzen Bohnen 49

O

Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Ziegenkäsedip 84

Ofenkartoffel mit Cashew-Sourcream und amerikanischem Krautsalat 74

Ofenpfefferlinge mit Camembert und Grünkern 80

Orange

– Hirseporridge mit Kakao, Kaffee und Orange 38

– Müsli mit Orange und Walnüssen 36

Orientalische Gemüsewraps mit Grillkäsestreifen 63

Orientalischer Linsensalat mit Granatapfelkernen 55

P

Pak Choi

– Pad Thai 78

Pancakes mit Himbeeren 22

Paprika

– Burrito-Bowl mit Süßkartoffeln und Avocado 82

– Fruchtiges Paprika-Tomaten-Ketchup 113

– Gemüsequiche mit Seidentofu und Pinienkernen 123

– Gemüsequiche vegetarisch 122

– Grillgemüseteller mit Tsatsiki 120

– Paprikagulasch mit Bandnudeln 127

– Paprika-Kartoffel-Tortilla 55

– Paprikaschoten mit Bohnen-Nuss-Füllung 132

– Paprika-Tomaten-Bulgur mit Limettenjoghurt 90

– Pasta mit gerösteter Paprika und schwarzen Bohnen 80

– Schichtkäsebratlinge mit Paprika-Sellerie-Gemüse 95

– Shakshuka 41

Pasta

– Pasta mit Brokkoli, Basilikumpesto und Himbeeren 67

– Pasta mit gerösteter Paprika und schwarzen Bohnen 80

– Pasta mit Lachs und Tomaten 104

Pilze

– Flammkuchen mit Kürbis und Bergkäse 124

– Grillgemüseteller mit Tsatsiki 120

– Herbstliche Reispfanne mit schwarzem Reis, Kürbis, Grünkohl und Haselnüssen 83

– Ofenpfefferlinge mit Camembert und Grünkern 80

– Pilz-Bohnen-Pfanne mit Räuchertofu und Spätzle 94

– Pilzragout mit zweierlei Reis und Tofu 84

Pute

– Putengeschnetzeltes mit Karotten-Fenchel-Gemüse 101

Q

Quark

– Auberginen-Taboulé mit grünen Ofenfalafeln und Minzdip 70

– Gemüsequiche vegetarisch 122

– Kartoffel-Sellerie-Gratin mit grüner Sauce 130

– Quarkbrötchen mit Avocado-Tomaten-Aufstrich 40

– Zitronenquark mit Buchweizen-Mandel-Crunch 40

– Quarkalternative, vegan

Quarkalternative, vegan

– Gebratene Birne mit Knuspermüsli 37

Quinoa

– Nussiger Brokkoli-Quinoa-Salat mit Melone und Heidelbeeren 56

– Quinoataler mit Bohnen-Tomaten-Salat und Knuspertofu 87

R

Radicchio

– Bohnenburger mit gerösteten Kohlrabistiften und Mandel-Senf-Dip 72

– Radicchio-Feldsalat mit Birne 60

– Radicchio-Zitronen-Pasta mit Schafskäse 68

– Radicchio-Zitronen-Pasta mit Schafskäse 68

– Radicchio-Zitronen-Pasta mit Schafskäse 68

Radieschen

– Nordisches Frühstück 42

– Reismudelsalat mit Sesam-Tofu-Ecken 76

Reis

– Antipasti-Ofengemüse mit gebratenen Hähnchenstreifen und Ofenrisotto 102

– Buntes Wokgemüse mit Tofu und Basmatireis 92

– Cremiges Kürbis-Dal mit Mungbohnen, Reis und Gurken-Raita 86

– Herbstliche Reispfanne mit schwarzem Reis, Kürbis, Grünkohl und Haselnüssen 83

– Mongolische Hackfleischpfanne 113

– Paprikaschoten mit Bohnen-Nuss-Füllung 132

– Pilzragout mit zweierlei Reis und Tofu 84

– Zitronges Risotto mit Garnelen 117

– Reismudelsalat mit Sesam-Tofu-Ecken 76

Rhabarber

– Rhabarberkompott mit Erdbeeren und Haferflocken 35

Rindfleisch

– Gerösteter Rosenkohl mit Backofenkartoffeln 99

Rosenkohl

– Gerösteter Rosenkohl mit Backofenkartoffeln 99

Rote Bete

– Couscoussalat mit Roter Bete und Tofu 62

– Flower Sprouts mit Roter Bete, Kartoffel-Sellerie-Püree und Kabeljau 112

– Gebackene Rote Bete mit Grapefruit, Ziegenkäse und Polenta 88

– Nordisches Frühstück 42

– Rote Bete mit Brunnenkresse und Schafskäse 49

– Rotes Kokoscurry mit Kichererbsen und Naturreis 96

Rotkohl

– Orientalische Gemüsewraps mit Grillkäsestreifen 63

– Wintersalat mit Pumpernickel und Curry-Nuss-Creme 45

Rucola

– Rucolasalat mit Wassermelone und Avocado 63

S

Salat

– Bunter Salat mit Orangendressing 91

– Couscoussalat mit Fenchel 59

– Couscoussalat mit Roter Bete und Tofu 62

– Fruchtiger Sommersalat mit Vollkornbrot und Erbsen-Mandel-Aufstrich 46

– Gerösteter Blumenkohlsalat mit Haselnuss-Hummus 50

– Hirsensalat mit Karotten 58

– Lauwarmer Stangenbohnsensalat mit Schafskäsespießen und Grillpolenta 75

– Marktgemüsesalat mit Ziegenkäsetalern 68

– Mexiko-Salat 58

– Nudelsalat mit Rucola und schwarzen Bohnen 49

– Nussiger Brokkoli-Quinoa-Salat mit Melone und Heidelbeeren 56

– Nussiger Sauerkrautsalat mit Zitrone und Maronen 62

– Orientalischer Linsensalat mit Granatapfelkernen 55

– Radicchio-Feldsalat mit Birne 60

– Reismudelsalat mit Sesam-Tofu-Ecken 76

– Rucolasalat mit Wassermelone und Avocado 63

– Schneller Fischsalat mit Zitrone und Apfel 108

– Sommerlicher Brotsalat mit essbaren Blüten 64

– Tomaten-Kräuter-Salat mit Zitronenfrischkäse 54

– Tomatensalat mit Mozzarella, Brombeeren und Focaccia 71

– Wintersalat mit Pumpernickel und Curry-Nuss-Creme 45

– Würziger Linsensalat mit Käse 58

Sauerkraut

- Nussiger Sauerkrautsalat mit Zitrone und Maronen 62

Schafskäse

- Lauwarmer Stangenbohnsalat mit Schafskäsespießen und Grillpolenta 75
- Mexiko-Salat 58
- Nussiger Brokkoli-Quinoa-Salat mit Melone und Heidelbeeren 56
- Paprika-Tomaten-Bulgur mit Limettenjoghurt 90
- Radicchio-Zitronen-Pasta mit Schafskäse 68
- Rote Bete mit Brunnenkresse und Schafskäse 49
- Shakshuka 41
- Sommerlicher Brotsalat mit essbaren Blüten 64
- Zucchini mit Schafskäse 91
- Schichtkäsebratlinge mit Paprika-Sellerie-Gemüse 95
- Schnelle Mini-Salat-Wraps 52
- Schneller Fischsalat mit Zitrone und Apfel 108
- Schnelles Chili vegetarisch 127

Sellerie

- Flower Sprouts mit Roter Bete, Kartoffel-Sellerie-Püree und Kabeljau 112
- Kartoffel-Sellerie-Gratin mit grüner Sauce 130
- Schichtkäsebratlinge mit Paprika-Sellerie-Gemüse 95
- Sesam-Fischfilet auf Asiangemüse mit Bandnudeln 108

Shakshuka 41**Skyr**

- Fruchteporridge mit Mandeln 36
- Grillgemüseteller mit Tsatsiki 120
- Sommerlicher Brotsalat mit essbaren Blüten 64
- Spaghetti bolognese mit Hackfleisch 134

Spaghetti mit Linsenbolognese 134**Spaghetti mit Mangold und Miesmuscheln** 109**Spargel**

- Spargel mit Büffelmozzarella 91
- Spargel mit Kräutercrêpes und Walnusspesto 119

Spinat

- Cremiges Blumenkohl-Hähnchen-Korma 100
- Gerösteter Blumenkohlsalat mit Haselnuss-Hummus 50
- Hirsesalat mit Karotten 58
- Spargel mit Kräutercrêpes und Walnusspesto 119
- Spinat-Tomaten-Lasagne mit Schichtkäse 135

T**Tofu**

- Buntes Wokgemüse mit Tofu und Basmatireis 92
- Couscoussalat mit Roter Bete und Tofu 62
- Gemüsequiche mit Seidentofu und Pinienkernen 123
- Hirsesalat mit Karotten 58
- Ofenkartoffel mit Cashew-Sourcream und amerikanischem Krautsalat 74
- Pilz-Bohnen-Pfanne mit Räuchertofu und Spätzle 94
- Pilzragout mit zweierlei Reis und Tofu 84
- Quinoaatler mit Bohnen-Tomaten-Salat und Knuspertofu 87
- Reinsnudelsalat mit Sesam-Tofu-Ecken 76

Tomaten

- Blitz-Tomatensauce mit Kapern und Oliven 126
- Buchweizen-Pancakes mit Tomaten-Ricotta-Dip 38
- Bunter Salat mit Orangendressing 91

– Burrito-Bowl mit Süßkartoffeln und Avocado 82

- Chili con Carne 130
- Couscoussalat mit Fenchel 59
- Cremiges Kürbis-Dal mit Mungbohnen, Reis und Gurken-Raita 86
- Frittata mit Zucchini und Tomaten 48
- Fruchtiges Paprika-Tomaten-Ketchup 113
- Gemüse-Fleisch-Topf 109
- Gemüselasagne 131
- Gersten-»Paella« mit Fisch und Meeresfrüchten 105
- Mexiko-Salat 58
- Paprikaschoten mit Bohnen-Nuss-Füllung 132
- Paprika-Tomaten-Bulgur mit Limettenjoghurt 90
- Pasta mit Lachs und Tomaten 104
- Quarkbrötchen mit Avocado-Tomaten-Aufstrich 40
- Quinoaatler mit Bohnen-Tomaten-Salat und Knuspertofu 87
- Radicchio-Zitronen-Pasta mit Schafskäse 68
- Schnelles Chili vegetarisch 127
- Shakshuka 41
- Sommerlicher Brotsalat mit essbaren Blüten 64
- Spaghetti bolognese mit Hackfleisch 134
- Spaghetti mit Linsenbolognese 134
- Spinat-Tomaten-Lasagne mit Schichtkäse 135
- Tomaten-Kräuter-Salat mit Zitronenfrischkäse 54
- Tomaten-Pilz-Rührei 42
- Tomatensalat mit Mozzarella, Brombeeren und Focaccia 71
- Zucchini mit Schafskäse 91

V**Vollkornbrot**

- Fruchtiger Sommersalat mit Vollkornbrot und Erbsen-Mandel-Aufstrich 46
- Rucolasalat mit Wassermelone und Avocado 63
- Schneller Fischsalat mit Zitrone und Apfel 108
- Sommerlicher Brotsalat mit essbaren Blüten 64
- Tomaten-Kräuter-Salat mit Zitronenfrischkäse 54
- Tomaten-Pilz-Rührei 42
- Vollkornbrot mit Sauerteig 41
- Vollkornbrötchen**
- Nordisches Frühstück 42

W**Walnüsse**

- Müsli mit Orange und Walnüssen 36
- Wintersalat mit Pumpernickel und Curry-Nuss-Creme 45
- Würziger Linsensalat mit Käse 58

Z**Ziegenkäse**

- Gebackene Rote Bete mit Grapefruit, Ziegenkäse und Polenta 88
- Marktgemüsesalat mit Ziegenkäsetalern 68
- Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Ziegenkäsedip 84

Zitrone

- Zitronenquark mit Buchweizen-Mandel-Crunch 40
- Zitroniges Risotto mit Garnelen 117

Zucchini

- Buchweizen-Pancakes mit Tomaten-Ricotta-Dip 38
- Frittata mit Zucchini und Tomaten 48
- Gemüselasagne 131
- Zucchini mit Schafskäse 91

Stichwortverzeichnis

A

Aktivität, körperliche 9
Aminosäuren 17

B

Ballaststoffe 9, 12, 28
Ballaststofflieferanten 25
Beeren 12
Blutzucker 28
Blutzuckerspiegel 10, 12
Bohnen 19
Brot 9, 16

C

Calcium 13, 24
Calciumquellen 24
– Haferdrink 24
– Mineralwasser 24
– Sojadrink 24
– Tofu 24

D

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 20

E

Eisen 13
Eiweiß 10, 17, 20
– körpereigenes 17
Eiweißlieferanten 9, 20
– Fleisch, rotes 9
– Hülsenfrüchte 9
– Nüsse 9
– pflanzliche 18
– Tofu 9
Eiweißmenge, tägliche 20
Eiweißquellen 9
Energilieferanten 17, 25
Erdnüsse 18
Ernährung
– ausgewogene 9
– vegane 10, 21
– vegetarische 10, 21
Esskastanien 26

F

Fett 24, 25
Fette 9
– pflanzliche 25
– tierische 25
– wertvolle 22
Fettsäuren 24
– gesättigte 25
– ungesättigte 22, 25
Fisch 9
Fleisch 9
– Lamm 9
– Rind 9
– Schwein 9
Fruchtzucker 12
Frühstück 29

G

Geflügel 9
Gemüse 8, 12, 15
Getränke 9
– Früchtetee 9
– Kaffee, ungesüßter 9
– Kräutertee 9
– Saft 9
– Saftschorlen 9
Getreide 10
Getreideprodukte 10
Glukose 25

H

Haltbarkeit 15
Hartweizenprodukte 26
Hülsenfrüchte 10

I

Index, glykämischer 28

K

Kartoffeln 27
Kichererbsen 18
Kohlenhydrate 8, 10, 25
Kohlenhydratlieferanten
– Hülsenfrüchte 10
– Kürbis 10
– Mais 10
Kürbis 10

L

Lagerung, richtige 15
Lamm 9
Lebensmittel
– kohlenhydratreiche 25
– regionale 14
– saisonale 14
Lebensstil, gesunder 9
Linsen 18

M

Magnesium 13
Mais 10
Maronen 26
Mengenangaben 10
Mengenelemente 13
Milch 20
Milchprodukte 9, 20
– Joghurt 9
– Käse 9
– Quark 9
Milchsäurebakterien 20
Mindesthaltbarkeitsdatum 16
Mineralstoffe 9, 13, 14
Mineralstofflieferanten 12

N

Nachhaltigkeit 16
Nährstoffdichte 12
Nährstoffe 21
– kritische 21
Nährstoffversorgung 21
Nudeln 9

O

Obst 8, 12
Öle 9
– Walnussöl 9
Omega-3-Fettsäuren 24

P

Pflanzenöle 9
– Olivenöl 9
– Rapsöl 9
– Sojaöl 9
– Sonnenblumenöl 9
Pflanzenstoffe, sekundäre 13
Protein 17

Pseudogetreide 26

R

Raumtemperatur 15
Reis 27
Rind 9

S

Säfte 12
Saisonkalender 15
Sättigung 10
Sättigungsgefühl 9
Schimmel 16
Schwein 9
Sojabohne 19
Spurenelemente 13
Stoffwechsel 17
Süßkartoffeln 27

T

Tiefkühlware 15
Tofu 9
Traubenzucker 25
Trockenfrüchte 12

U

Urgetreide 27

V

Vitamin C 12
Vitamine 9, 13, 14, 24
– fettlösliche 13
– wasserlösliche 13
Vitaminlieferanten 12
Vollkornprodukte 9, 28

W

Weichweizenprodukte 26
Wertigkeit, biologische 17

Z

Zink 13
Zubereitung, nährstoffschonende 14
Zucker 10, 25
Zuckergehalt 12
Zuckerverzehr 10