

Inhalt

Einleitung	5
Clever essen	8
In Schränken und Schubladen	10
Im Kühlschrank	13
Lebensmittel richtig lagern	14
Kräuter	16
Flexitarier – wie wird man das?	19
Saisonkalender	20
Gut essen	22
Die Rezepte in diesem Buch	25

Kapitel 1 27

Salate

Babyleaf-Mix mit Blaubeeren	31
Blattsalate mit Himbeeren	32
Fenchelsalat mit grünen Oliven	35
Kartoffelsalat mit Fenchel und Weintrauben	36
Salat mit Roter Bete aus dem Ofen und Feigen	39
Wassermelonen-Feta-Salat mit eingelegten roten Zwiebeln	40
Quinoasalat mit Roter Bete	43
Karotten-Orangen-Salat	44
Grüner Salat mit Brokkoli und Nüssen	45
Birnen und Zwiebeln aus dem Ofen	49
Salat aus Grillgemüse	50
Marinierter Kichererbsensalat à la Maroc	53
Gurken-Kichererbsen-Salat mit Kräuterdressing	54
Tomaten-Gurken-Salat mit Kichererbsen	57
Rohkostsalat mit Äpfeln und Walnüssen	58
Süßkartoffelsalat mit Bulgur	61
Bunter Reismudelsalat	62
Tomatensalat	65
Rote-Bete-Salat mit Sesam	66
Fruchtiger Fenchel aus der Pfanne	69
Wassermelonen-Tomaten-Salat	70
Gurkensalat mit Chili, Limette und Erdnüssen	73
Eingelegte Bete und rote Zwiebeln	74
Kartoffelsalat mit Senf und Sprossen	77

Kapitel 2 79

Suppen

Gemüsebrühe	83
Fleischbrühe	83
Hühnerbrühe	85
Fischbrühe	86
Schalentierbrühe aus Garnelenschalen	87
Erbsensuppe	89
Einfache Currysuppe mit Fisch und Nudeln	90
Karottensuppe mit Orange und Ingwer	93
Fischbällchen in klarer Brühe	94
Blumenkohl-Fenchel-Suppe	98
Linsensuppe mit Tomate	101
Pilzsuppe mit Kartoffeln	102
Frühlingsgrüne Gemüsesuppe mit Kohl und Nudeln	105
Kürbis-Linsen-Suppe mit Harissa	106
Klare Suppe mit Pilzen und Soba-Nudeln	109
Hühnersuppe	110
Linsensuppe	113
Restesuppe mit Kürbis und Karotten	114
Brokkoli-Erbsen-Suppe mit Croûtons	117

Kapitel 3 119

Gemüse mit Hülsenfrüchten

Kichererbsen-Tajine mit Datteln	122
Kichererbsentortilla	125
Schnelles Tomatencurry mit Kichererbsen	126
Würzige Kichererbsen mit Joghurdressing im Pitabrot	128
Hummus – Basisrezept	131
Linseneintopf mit Kokosmilch und Curry	132
Marokkanischer Eintopf mit Kichererbsen und Karotten	135
Parmesan-Auberginen mit Linsen	136
Süßkartoffeleintopf mit Linsen und Curry	139
Kichererbsen mit Tapenade	140
Baba Ganoush	143
Shakshuka in Grün	145

Kapitel 4 147

Gemüse mit Getreide, Nudeln & Kartoffeln

Eintopf mit Quinoa und Linsen In Honig und Harissa gebratene Aubergine mit Bulgur	150 152
Quinoa und Linsen mit Oliven	157
Auberginen aus dem Ofen mit Quinoa-Taboulé	158
Blumenkohl und Tomaten aus dem Ofen	160
Berber-Tajine mit Erbsen	162
Curry – Basisrezept	164
Kartoffeltortilla mit Kräutern und Oliven	167
Risotto mit Pilzen	168
Pasta mit Gorgonzola und Rosenkohl	170
Frühlingsgrüne Pasta	172
Sommerpasta	175
Spaghetti mit Chili und Zitrone	176
Einfaches Lo mein	179
Gemüse und Nudeln aus dem Wok mit Erdnussauce	181
Huevos mit Paprikafüllung	183
Loaded Nachos	184
Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl	186

Kapitel 5 188

Fisch & Meeresfrüchte

Sushi-Bowl	192
Kokosreis	192
Salat mit Soba-Nudeln, Sashimi und Garnelen	195
Sashimi-Salat mit Chilisauce	196
FrISCHE Garnelen-Ceviche mit Quinoa	199
Ecuadorianische Ceviche mit Garnelen und Tomaten	201
»Deonstruierte« Sommerrollen mit Erdnussdressing	202
Süßkartoffeleintopf mit Bohnen und Fisch	206
Würziger Lachs mit Mango-Krautsalat	208
Gebratener Kabeljau mit Rahmspinat	210

Seelachs mit Koriander-Krautsalat und Mango-Salsa	212
Forelle mit Brokkoli und Linsen	215
Curryfisch im Naan-Brot	216

Kapitel 6 218

Fleisch

Pilaw mit Huhn	220
Hasselback-Hähnchen mit Pesto und Mozzarella	225
Hähnchencurry mit Mangochutney	226
Hähnchen mit Granatapfel	229
Hähnchen-Piccata	230
Hähnchen caprese	233
Zitronenhähnchen mit Thymian und Kartoffeln	234
Chili con Carne mit viel Gemüse	237
Gefüllte Paprika	238
Fatteh	240
Lammcurry ganz einfach	242
Zutatenregister	244