

Herzlich willkommen!.....	11
<i>Zu beachten</i>	11
Gesund und köstlich kochen.....	12
Bunt und köstlich kochen.....	14
Fettarm und köstlich kochen.....	16

GRUNDREZEPTE 19

Gewürzmischungen.....	20	Milch & Sahne.....	24
<i>Feuerrot</i>	20	<i>Hanfsahne</i>	24
<i>Sonnengelb</i>	20	<i>Hanfmilch</i>	24
<i>Grasgrün</i>	20	<i>Blitzschnelle Mandelmilch</i>	24
<i>Spicy</i>	20	Rohes Apfelmus.....	25
<i>Kräutersalz</i>	20	Dattelcreme.....	25
Glutenfreie Mehlmischungen.....	22		
<i>Mehlmix hell</i>	22		
<i>Mehlmix dunkel</i>	22		
<i>Mehlmix mit Hirse</i>	22		
<i>Mehlmix ohne Reis</i>	22		
<i>Crêpes- und Omelette-Teig</i>	22		
<i>Knödelbrot</i>	22		
Suppenbasis.....	23		
<i>Suppenpulver</i>	23		
<i>Salzfreie Gemüsebouillon</i>	23		



AUFSTRICHE 27

Linsendip.....	28
Paprika-Nuss-Streich.....	29
Bohnen-Maroni-Creme.....	31
Bohnen-Streichwurst.....	32

Erbsendip.....	32
Hummus.....	33
Tomaten-Hummus.....	33
Oliven-Hummus.....	33
Rote-Rüben-Hummus oder	
Kürbis-Hummus.....	33
Karotten-Hummus.....	33
Spinat-Hummus.....	33

Mandel-Feta.....	34
Einfaches Pesto.....	35
Ölfreies Pesto.....	35



FRÜHSTÜCK 37

Obst-Salat.....	39
Chia-Fruchtschale.....	41
Haferporridge.....	43
Hirse-Birnenbrei.....	44
Nuss-Müsli.....	45
Kartoffelwaffeln.....	46
Gemüse-Pancakes.....	47
Süße Pancakes.....	47



KALTE SALATE 49

Kartoffel-Gurken-Salat.....	51	<i>Buddha-Bowl</i>	62
Tomaten-Radicchio-Salat.....	53	Winter-Bowl.....	63
<i>Basilikum-Öl</i>	53	Frühlings-Bowl.....	65
Grünkohl-Salat.....	55	Sommer-Bowl.....	67
Quinoa-Salat.....	57	Herbst-Bowl.....	69
Linsen-Gemüse-Salat.....	59	Brokkoli-Birnen-Salat.....	71
Rote-Rüben-Tatar.....	61	<i>Chili-Öl</i>	71

WARME SALATE UND BEILAGEN 73

Gegrillter Ananas-Salat.....	75	Geschmorter Lauch.....	95
Fenchel-Grapefruit-Salat.....	77	Schmortomaten.....	97
Chicorée-Apfel-Salat.....	79	Karfiol mit Pickled Onions.....	99
Melanzani-Rucola-Salat.....	81	<i>Saure Zwiebeln „Pickled Onions“</i>	99
Brokkoli-Trauben-Salat.....	83		
Lauwarmer Ratatouille-Salat.....	85		
Kürbis-Pflaumen.....	87		
Spargel mit Bohnen.....	89		
Anis-Karotten.....	91		
Süßkartoffel-Linsen.....	93		



SUPPEN 101

Spargelsuppe.....	103
Karfiolsuppe mit Miso-Linsen.....	105
Kohlsuppe.....	107
Gemüsesuppe mit Quinoa.....	109
Pilzsuppe.....	111
Karotten-Ingwer-Suppe.....	113
Kalte Gurkensuppe.....	115
<i>Kartoffelmilch</i>	115
Tomatensuppe mit Oliven-Dukkah.....	117
Rote-Rüben-Suppe.....	119

Erbsensuppe.....	121
Toskanische Brotsuppe.....	123
Grünkohlsuppe.....	125



AUS DEM TOPF 127

Kürbisgulasch.....	129
Süßkartoffel-Schmortopf.....	131

Melanzani-Eintopf.....	133
<i>Semmelknödel</i>	134
Pilzsauce mit Knödeln.....	135
<i>Cremig-weiche Polenta</i>	136
Gemüse-Bourguignon.....	137
<i>Knoblauch-Quinoa</i>	138
Curry.....	139



AUS DER PFANNE 141

Hirselaibchen	143
Brokkolitaler	145
Bohnenbällchen	147
Maisfritters	149
<i>Sesam-Senf-Dip</i>	150
Linsenmedaillons	151
<i>Kräuterhirse</i>	152
Mariniertes Pfannengemüse	153
Hirsepfanne	155
<i>Hirse-Auflauf</i>	155



AUS DEM OFEN 157

Gemüsemuffins	159	Gemüsequiche	171
<i>Mandel-Limetten-Dip</i>	160	<i>Zwiebelsauce</i>	172
Polenta-Auflauf oder -Muffins	161	Kartoffelrolle	173
Gefüllte Minipaprika	163	Lasagne	175
Kürbisschiffchen	165	<i>Fettfreie Béchamelsauce</i>	175
Gefüllte Zucchini	167	Melanzani-Auflauf	177
<i>Grüner Couscous</i>	167	Gemüseauflauf Shepard's Pie	179
Gefüllte Tomaten	169		

KUCHEN UND DESSERTS 181

Quinoa-Erdbeer-Dessert	183
<i>Erdbeergelee</i>	183
Kirschen mit Hirsecrème	185
Pfirsichcrumble	187
<i>Chia-Marmelade</i>	187
Einfache Obsttorte	189
<i>Fruchtpüree</i>	189
Beerenmuffins	191
Erdbeer-Streuselkuchen	193
Brombeer-Galette	195
Marillenkuchen	197
Zitronen-Mohnkuchen	199
Carob-Himbeerkuchen	201
<i>Vanille-Zimt-Sauce</i>	202

Apfel-Zimtkuchen	203
Bananenbrot	205
Karottenkuchen	207
Linzer Schnitten	209
Brownies	211



BROT UND GEBÄCK 213

Kräuterweckerl	215
<i>Brotgewürz</i>	215
Kartoffel-Thymian-Brötchen	217
Hafer-Karotten-Knöpfe	218

Tomaten-Rosmarin-Brot	219
Kürbisbrot	221
Zwiebelbrot	223
Sesam-Sonnenblumen-Brot	225

Zutatenliste-Index	227
Danke	232