

Corky Pollan

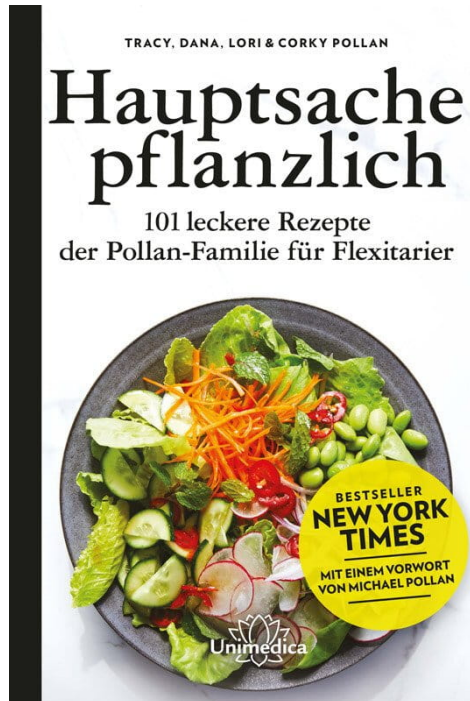
Hauptsache pflanzlich

Leseprobe

[Hauptsache pflanzlich](#)

von [Corky Pollan](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Inhalt

Vorwort.....	xii
Einleitung.....	1
KAPITEL 1: Einführung in das Buch.....	13
KAPITEL 2: Mezze und andere Kleinigkeiten.....	33
KAPITEL 3: Salate.....	47
KAPITEL 4: Suppen und Chilis.....	69
KAPITEL 5: Burger, Bratlinge und Sandwiches.....	93
KAPITEL 6: Hauptgerichte mit Gemüse.....	109
KAPITEL 7: Hauptgerichte mit Meeresfrüchten und Fisch.....	153
KAPITEL 8: Hauptgerichte mit Fleisch.....	173
KAPITEL 9: Beilagen.....	199
KAPITEL 10: Selbstgemachtes.....	221
KAPITEL 11: Süßes & Desserts.....	229
Dank.....	257
Index.....	261
Über die Autorinnen.....	273



Rezepte

Mezze und andere Kleinigkeiten.....33

KNUSPRIG GERÖSTETE KICHERERBSEN MIT PARMESAN Seite 35

WÜRZIGE SÜSSKARTOFFELCHIPS Seite 36

PERFEKTE GRÜNKOHLCHIPS Seite 37

BUFFALO WINGS AUS BLUMENKOHL Seite 38

KNUSPRIGE PFANNKUCHEN MIT KIMCHI
UND FRÜHLINGSZWIEBELN Seite 41

GEFÜLLTE PILZE MIT PESTO UND PARMESAN Seite 43

SELBSTGEMACHTER CREMIGER HUMMUS Seite 45

Salate.....47

GEMISCHTER SALAT MIT KAKI UND MANCHEGO Seite 48

BRUNNENKRESSESALAT MIT MANGO,
AVOCADO UND TOMATE Seite 50

ASIATISCHER TOFU-SESAM-SALAT MIT SPINAT Seite 53

RUCOLASALAT MIT WASSERMELONE, FETA
UND BALSAMICOGLASUR Seite 54

BIRNEN-CARPACCIO UND FRISÉESALAT AN
WALNUSS-VINAIGRETTE Seite 56

KNACKIGER MEDITERRANER SALAT Seite 59

WEISSER WINTERSALAT Seite 60

VEGANE BUNTE TACO-BOWL Seite 61

GEHACKTER SALAT NACH NEW YORKER ART Seite 64

BULGOGI-SALAT Seite 66

Suppen und Chilis.....69

VEGANE RAMENSUPPE MIT TOFU Seite 70

GERÖSTETE BLUMENKOHLSUPPE MIT
GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN Seite 72

GERÖSTETE TOMATENSUPPE MIT GRUYÈRE-
KICHERERBSEN-»CROÛTONS« Seite 75

VEGETARISCHES GRATIN AUS FRANZÖSISCHER
ZWIEBELSUPPE Seite 78

CANNELLINI-BOHNENSUPPE MIT GRÜNKOHL
UND TOMATEN Seite 81

UDON-NUDELSUPPE MIT IN MISO-PASTE
GLASIERTEM GEMÜSE UND HUHN Seite 82

GRÜNE SPALTERBSSENSUPPE MIT ZUCCHINI
UND STECKRÜBEN Seite 85

CALDO VERDE MIT GRÜNKOHL UND CHORIZO Seite 87

ROTES LINSEN- UND BOHNENCHILI Seite 88

PUTENCHILI MIT EXTRA VIEL GEMÜSE Seite 90

Burger, Bratlinge und Sandwiches.....93

PILZBRATLINGE MIT SPINAT UND FETA Seite 95

QUESADILLAS AUS WEISSEN BOHNEN UND GRÜNKOHL
MIT SALSA AUS GERÖSTETEN TOMATILLOS Seite 96

HÄHNCHEN- UND GEMÜSEBURGER MIT
ALLEM DRUM UND DRAN Seite 99

HIMMLISCHE BURGER Seite 100

PIKANTE THUNFISCHBURGER MIT SRIRACHA-
MAYONNAISE Seite 102

KICHERERBSENBRATLINGE MIT BLUMENKOHL
UND SPINAT Seite 104

PERFEKTE PANINIS Seite 106

Hauptgerichte mit Gemüse.....109

GESUNDE FARRO-GEMÜSEPFANNE Seite 110

BUDDHA-BOWL MIT GERÖSTETEN SÜSSKARTOFFELN,
WÜRZIGEN KICHERERBSEN UND MANGOLD Seite 113

VEGANES ROTES THAI-CURRY MIT TOFU UND GEMÜSE Seite 115

VEGETARISCHER MAPO-TOFU MIT SPINAT Seite 118

GEMÜSE-NACHOS MIT PEPP Seite 121

TACOS MIT KNACKIGEM ROSENKOHL VOM BLECH Seite 122

LINGUINE MIT SPINAT UND GOLDENEN
KNOBLAUCHBRÖSELN Seite 125

PENNE MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND MOZZARELLA Seite 126

CAVATAPPI MIT BROKKOLINI UND SALBEI IN
BRAUNER BUTTER GESCHWENKT Seite 128

BUCATINI AN GEBRATENEM MANGOLD MIT
VEGETARISCHER WURST Seite 130

VEGANE PASTA MIT LINSEN UND
GERÖSTETEN TOMATEN Seite 132

KNUSPRIGER GRÜNKOHL AUF KARTOFFELRÖSTI
MIT SPIEGELEIERN Seite 134

REGENBOGENFRITTATA Seite 137





SPANAKOPITA-AUFLAUF MIT DREIERLEI BLATTGEMÜSE Seite 138

ORECCHIETTE MIT GEHOBELTEM ROSENKOHL UND
CREMIGEM PETERSILIENPESTO Seite 141

OFENGEMÜSE MIT TOFU Seite 144

HIMMLISCH FLEISCHLOSE FLEISCHBÄLLCHEN
MIT SCHNELLER TOMATENSSOSSE Seite 147

TERIYAKI-TEMPEH MIT BROKKOLINI UND KAROTTEN Seite 150

Hauptgerichte mit Meeresfrüchten und Fisch...153

LACHS-PICCATA AUF SPINAT MIT WEISSEN BOHNEN Seite 154

MEDITERRANER SEEBARSCH Seite 156

MARTHA'S-VINEYARD-PAELLA MIT
MEERESFRÜCHTEN UND HUHN Seite 159

GARNELEN MIT ZUCCHINI-NUDELN Seite 161

ASIATISCHE PERGAMENTPÄCKCHEN GEFÜLLT
MIT LACHS ODER TOFU Seite 164

LACHS-FARRO-BOWL Seite 167

HOT POT MIT GARNELEN UND GRÜNKOHL Seite 169

Hauptgerichte mit Fleisch.....173

PIKANTE HÄHNCHEN-TOSTADAS MIT AVOCADOCREME Seite 174

HÄHNCHEN-PICCATA MIT BROKKOLI-»REIS« Seite 177

RATATOUILLE-GRATIN MIT HÄHNCHEN- ODER
VEGETARISCHER WURST Seite 180

TANDOORI-HUHN UND OFENGEMÜSE Seite 182

BALSAMICO-HUHN MIT KARAMELLISIERTEM FENCHEL Seite 184

SCHMETTERLINGSHÄHNCHEN AUS DER PFANNE
MIT ERNTEFRISCHEM GEMÜSE Seite 186

OFENHUHN GEWÜRZT NACH TÜRKISCHER ART Seite 189

HÜHNERBRUST GLASIERT MIT GRÜNKOHLPESTO Seite 191

ESCARIOL AN HUHN ALLA SCARPARELLO Seite 193

TROCKEN GEBRATENES RINDFLEISCH MIT GEMÜSE Seite 196

Beilagen.....199

PÜRIERTE KARTOFFELN MIT GERASPELTEM
ROSENKOHL Seite 200

GEBRATENE JUNGE RÜBEN MIT BALSAMICO-
BLATTGRÜN Seite 203

GERÖSTETER SPEISEKÜRBIS DELICATA MIT
KNUSPRIGEM SALBEI Seite 205

GERÖSTETER BROKKOLINI MIT GERÄUCHERTEM
PAPRIKAPULVER UND PEPITAS *Seite 206*

JUNGE REGENBOGENKAROTTEN IN
THYMIAN GERÖSTET *Seite 209*

PFANNENKOHL MIT DREIERLEI SCHÄRFE *Seite 210*

GOLDBRAUN GERÖSTETE QUINOA *Seite 211*

GEBRATENE WALDPILZE MIT GEHOBELTEM
PARMESAN *Seite 212*

GEBACKENE FÄCHERKARTOFFELN MIT
PAPRIKAPULVER UND THYMIAN *Seite 215*

REISNUDELNESTER *Seite 216*

SPARGEL MIT BRAUNER BUTTER, GESCHMOLZENEM
FONTINA UND PISTAZIEN *Seite 217*

GERÖSTETER MAIS- UND AVOCADO-SALAT *Seite 219*

Selbstgemachtes.....221

TORTILLA-CHIPS *Seite 222*

EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN *Seite 223*

POBLANO-TAHIN-SOSSE *Seite 223*

MANGO-CHUTNEY *Seite 224*

PICO DE GALLO *Seite 225*

TERIYAKI-SOSSE *Seite 225*

GERÖSTETE TOMATILLO-SALSA *Seite 226*

KLASSISCHE GEMÜSEBRÜHE *Seite 227*

Süßes & Desserts.....229

HERZHAFTER APFEL-GALETTE MIT APRIKOSENGLASUR *Seite 230*

BANANEN-CREMETORTE MIT
SCHOKOLADENKLECKSEN *Seite 233*

ERDBEERGEBÄCK MIT BASILIKUMNOTE *Seite 236*

SCHOKO-NUSS-KNUSPERKEKSE *Seite 239*

PIÑA-COLADA-CRUMBLE *Seite 240*

HEIDELBEER-NEKTARINEN-BUCKLE *Seite 243*

WEST-TISBURY-KAROTTENKUCHEN *Seite 244*

OMA MARYS GLASIERTER ZUCCHINIKUCHEN *Seite 247*

KARAMELLISIERTE GERÖSTETE BIRNEN MIT
FRISCHEM RICOTTA *Seite 250*

VEGANE ERDNUSSBUTTER-SALZKARAMELL-POPS *Seite 252*

FROSTIGE AFTER-DINNER-POPS MIT
HOLUNDERBLÜTEN UND ROSÉWEIN *Seite 253*

SÜNDHAFT DEKADENTER SCHOKOLADENKUCHEN *Seite 255*

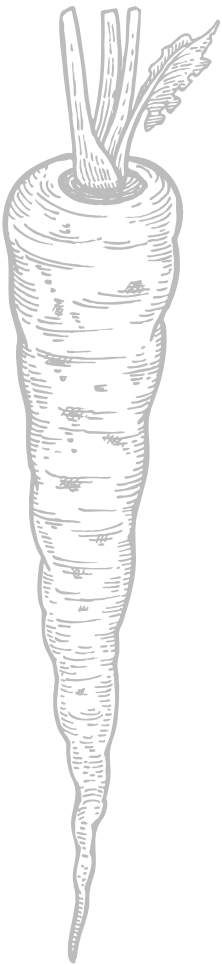


Vorwort

*H*auptsache pflanzlich – zwei schlichte Wörter bilden den Titel dieses wunderbaren Buches und könnten kontroverser nicht sein. Als ich mich damit beschäftigte, die besten vorhandenen Erkenntnisse zum gesündesten Ernährungskonzept in einem einzigen einprägsamen Satz zusammenzufassen, »Esst nicht zu viel und hauptsächlich Pflanzen«, konnte ich nicht ahnen, wie viele Menschen sich an einem bescheidenen kleinen Adverb aufreiben würden. Fleischesser waren aufgebracht, dass ich ihr Lieblingsessen beleidigt hatte, weil ich es nicht einmal erwähnte, während Vegetarier und Veganer darüber erbost waren, dass ich mit der Einschränkung der Pflanzen durch »hauptsächlich« Schönfärberei betrieb. Sie bestanden auf ein »Warum nicht *nur* Pflanzen?« und schimpften mich einen Feigling. Offensichtlich muss man heute in Amerika ganz für eine Sache eintreten, also auf der einen oder anderen Seite stehen, das gilt sowohl für unsere Ernährung als auch für alles andere.

Jedoch lautete mein Vorschlag »hauptsächlich Pflanzen«, weil die Wissenschaft uns eben genau das vermittelt. Wir Amerikaner neigen dazu, unsere Ernährungswahl in ideologischer Hinsicht in Entweder-Oder-Rubriken einzuteilen. Zweifellos lassen sich ökologische und ethische Argumente dafür anführen, warum eine Person zum Vegetarier wird: Fleischkonsum trägt erheblich zum Klimawandel bei, und zahlreiche Menschen stellen den Verzehr von Tieren moralisch infrage. Aber es geht auch anders. Es gibt Farmen, die Tiere nachhaltig und artgerecht aufziehen, jedoch stellt dies noch immer die Ausnahme von der Regel der industriellen Fleischproduktion dar. Und mag dies noch so nachhaltig sein, eine auf Fleisch ausgerichtete Ernährung hinterlässt einen größeren CO₂-Fußabdruck als eine Ernährung auf pflanzlicher Basis.

Was ich aber mit meinem Befürworten einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung tatsächlich im Sinn habe, ist vor allem unsere Gesundheit. Fleisch ist zweifellos ein nahrhaftes Lebensmittel, und zwar eines, das unsere Spezies bereits von Beginn an verzehrt. Es gibt keinen guten gesundheitlichen Grund, Fleisch vollständig von unserem Speiseplan zu streichen. Dennoch sind die Belege für



die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung ebenso überzeugend wie die auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften erbrachten Beweise. Allerdings hat ein Stückchen Fleisch noch niemandem geschadet. Eine »große Menge« Fleisch hingegen steht auf einem anderen Blatt Papier. Ein Großteil der Menschheit konsumiert Fleisch jeden Tag, sehr zum Nachteil unserer Gesundheit, ganz zu schweigen von der Gesundheit unseres Planeten.

Wir sind an dem Punkt angelangt, an dem Amerikaner durchschnittlich täglich mehr als ein halbes Pfund Fleisch zu sich nehmen, die meisten sogar mit jeder Mahlzeit. Einer der Gründe ist der gesellschaftliche Rang. Da Fleisch für gewöhnlich als wertvoller eingestuft wird als Gemüse, impliziert dessen Genuss seit jeher einen gewissen sozialen Status. Jedoch wurde dieser Luxus aufgrund der Effizienz (und Brutalität) der industriellen Fleischproduktion demokratisiert, was letztlich zu Fast Food als Grundnahrungsmittel geführt hat. Trotzdem bleibt festzustellen, dass Fleisch eine hohe Dichte wichtiger Nährstoffe besitzt, normalerweise leicht und praktisch zuzubereiten ist und für viele von uns ein Genuss sein kann.

Ich halte es für möglich, dass die Vernachlässigung von Gemüse, zumindest in der angloamerikanischen Küche, in gewisser Hinsicht für die Attraktivität von Fleisch in unserer Kultur verantwortlich ist. Die meisten von uns sind aufgewachsen mit der Überzeugung, dass eine reguläre Mahlzeit aus einem großen Stück tierischer Proteine in der Mitte des Tellers besteht. Dabei spielten ein stärkehaltiges Lebensmittel und ein Gemüse, treffend als »Beilagen« bezeichnet, nur eine untergeordnete Rolle. Das stärkehaltige Lebensmittel war in der Regel genießbar, aber mal ehrlich, die Beschaffenheit des Gemüses verdiente nicht einmal eine Erwähnung. Oft stammte es aus der Dose oder von einem Laster, der damit bereits kreuz und quer durchs Land gefahren war. Obendrein wurde das Gemüse meistens schlecht zubereitet, wenn nicht sogar totgekocht. Kein Wunder also, dass Gemüse in der Ernährung der Amerikaner seit jeher die zweite Geige spielt.

All das ist gerade im Begriff sich zu ändern – angesichts der so verführerischen Rezepte in *Hauptsache pflanzlich*. Heute bietet der typische amerikanische Supermarkt Gemüse in besserer Qualität und Vielfalt an als je zuvor. Fast überall gibt es frische Bioprodukte. Und durch die rapide wachsende Zahl der Bauernmärkte kommt fast jeder in den Genuss der überraschenden Aromen feldfrischer und erntereifer Gemüsesorten. Außerdem haben wir in den vergangenen Jahren gelernt, Gemüse auf eine Weise zuzubereiten, dass es sein ganzes Aroma, seine optimale Textur und seine volle Pracht entfaltet. Nie gab es eine bessere Zeit, um mit Pflanzen zu kochen und diese zugleich in die Mitte des Tellers zu rücken. Selbst wenn Pflanzen keine gesundheitlichen Vorteile versprechen würden, ließe sich rein auf Grundlage ihres wunderbaren Geschmacks für deren Verwendung argumentieren.

Genau dafür finden die Rezepte in diesem Buch überzeugende Argumente: Essen Sie hauptsächlich Pflanzen. Sich so zu ernähren, kann überaus befriedigend sein, wenn die Zubereitung stimmt. Und dieses Buch zeigt Ihnen, wie die Zubereitung nicht nur *gut*, sondern *sehr gut* gelingt. Einige der hier vorgestellten Methoden ermöglichen eine unkomplizierte Ausführung und liefern obendrein ein phantastisches Ergebnis. (Dabei kommt mir spontan das Rösten von leckerem Gemüse auf einem Backblech mit nichts weiter als einem Spritzer Olivenöl, einer Prise Meersalz, Pfeffer und Kräutern in den Sinn.) In den letzten Jahren sind amerikanische Küchenchefs und Freizeitköche an den Rand des Möglichen gegangen, was das Kochen mit Pflanzen anbelangt. Das hier vorliegende Buch sprudelt über vor Begeisterung angesichts all dieser Möglichkeiten.

Dennoch ist *Hauptsache pflanzlich* so vernünftig und realistisch, wie das Adverb nahelegt. Lassen Sie sich nicht von den zauberhaften Fotos täuschen: Dieses Kochbuch ist fest in der realen Welt verankert, in der die meisten von uns leben, kochen und essen. Tatsächlich geht es bei ernährungsbedingtem Absolutismus nämlich nicht darum, wie die meisten von uns wirklich leben, insbesondere angesichts unseres Bestrebens, eine große Vielfalt von Essern und Geschmäckern zu befriedigen. Hier kommt jeder auf seine Kosten, einschließlich der sporadischen Fleischesser.

Aus nährstoffbedingter Sicht gibt es keinen guten Grund, Fleisch von unserem Speiseplan zu verbannen. Schon gar nicht, wenn das Verlangen danach besteht oder das speisenaufbessernde Potential von Fleisch gefällt.

Die Forschung zeigt, dass Vegetarier gesünder und länger leben als alle anderen, allerdings zeigt sie auch, dass es »Flexitariern«, also jenen Menschen, die ein- oder zweimal pro Woche Fleisch essen, ebenso gut geht wie Vegetariern.

Seltsamerweise können die Forscher nicht mit Sicherheit sagen, ob das Problem einer fleischlastigen Ernährung am Fleisch selbst liegt oder an der Abwesenheit von Gemüse, welches von all dem Fleisch einfach vom Teller gefegt werden. Wie dem auch sei, die Empfehlung lautet unverändert: Esst mehr Pflanzen und weniger Fleisch.



Natürlich ist die flexitarische Idee keineswegs neu: In vielen der großartigen bäuerlichen Küchen weltweit wird Fleisch seit jeher sparsam und strategisch eingesetzt, um sein reichhaltiges Aroma an das Gemüse weiterzugeben. Auch *Hauptsache pflanzlich* greift großzügig auf jene großartigen kulinarischen Traditionen zurück. Wenn also Fleisch mehr als Aromaträger und weniger als Herzstück eines Gerichts gesehen wird, leistet man es sich mit größter Wahrscheinlichkeit aus nachhaltiger und artgerechter Produktion, wodurch man es mit reinem Gewissen genießen kann.

In diesem Buch geht es nicht verdrießlich um Anti-Fleisch, sondern ekstatisch um Pro-Pflanze. Lassen Sie sich inspirieren.

—Michael Pollan, Autor von *Das Omnivoren-Dilemma*
und *Lebensmittel – Eine Verteidigung gegen die*
industrielle Nahrung und den Diätenwahn



Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Trotz der schnellen und einfachen Zubereitung ist dieser Salat der Hammer! Scharfer Thai-Bird-Chili, süßer Mirin und salzige Sojasoße ergänzen sich hier auf einzigartige Weise. Am liebsten servieren wir diesen Salat mit gegrillter Hühnerbrust oder Fischfilet.

1 TL Sesamsamen
Koscheres Salz
230 g junger Spinat
60 ml natriumarme Sojasoße
2 EL Mirin (Reiswein), plus 1 TL
1 EL Reisessig
2 TL geröstetes Sesamöl
½ TL Agavendicksaft
400 g abgepackter Seidentofu, abgetropft und schonend getrocknet, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
2 persische oder kernlose Gurken, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL gehackte Frühlingszwiebeln
1 TL fein gehackter frischer Ingwer
1 kleine frische scharfe rote Chilischote (z. B. Thai Bird oder Cayenne), in feine Ringe geschnitten, oder Menge nach Geschmack

1. Eine kleine trockene Pfanne bei mittlerer Temperatur erwärmen. Den Sesam in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Schwenken 3 bis 4 Minuten braun rösten. Den Sesam auf einen kleinen Teller geben und beiseitestellen.

2. Wasser und Eis in eine große Schüssel füllen und beiseitestellen.

3. Wasser in einem großen Topf aufkochen. 1 TL Salz zufügen. Den Spinat in das kochende Wasser geben und nach etwa 15 Sekunden, wenn der Spinat zusammengefallen ist, mit einer großen Schaumkelle herausnehmen und in das Eiswasser geben, um den Kochvorgang zu unterbrechen. Den Spinat in einem Sieb abtropfen und vorsichtig ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Den Spinat nach dem Abkühlen auf ein Küchentuch legen und vorsichtig trocken tupfen. Beiseitestellen.

4. Sojasoße, Mirin, Essig, Sesamöl und Agavensüße in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen.

5. Den Spinat auf vier Salatteller oder -schüsseln verteilen. Mit Tofu, Gurken, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chiliringen garnieren und den gerösteten Sesam darüberstreuen. Jeden Salat mit 2 EL Dressing beträufeln und servieren.

Vom Markt

Junger Spinat (230 g)
Persische oder kernlose Gurken (2)
Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)
Frische scharfe rote Chilischote, z. B. Thai Bird oder Cayenne (1 kleine Schote)

Frühlingszwiebeln (2)
Bio-Seidentofu (400 g abgepackt)

Aus dem Vorrat

Sesamsamen (1 TL)
Koscheres Salz
Natriumarme Sojasoße (60 ml)

Mirin (2 EL, plus 1 TL)
Reisessig (1 EL)
Geröstetes Sesamöl (2 TL)
Agavendicksaft (½ TL)



Glutenfrei: Sojasoße durch Tamari ersetzen

Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

Dank seiner vitalen Würzmischung ist dieser Burger ein garantierter Wiederholungstäter. Der Bratling erhält Leuchtkraft durch Ingwer, Koriander und Knoblauch und bleibt stets zart und saftig – egal ob im Freien oder in der Pfanne auf dem Herd gegrillt. Wir servieren unseren Burger gerne mit einer würzig-cremigen Soße aus Sriracha, Mayonnaise, Ingwer und Sojasoße.

1½ Pfund roher Thunfisch, Sushi-Qualität

FÜR DIE SRIRACHA-MAYONNAISE

130 g Mayonnaise

1 EL Srirachasoße, oder nach Geschmack

1 EL natriumarme Sojasoße

1 TL fein geriebener frischer Ingwer

FÜR DIE THUNFISCHBRATLINGE

3 EL Dijon-Senf

2 EL natriumarme Sojasoße

2 EL gehackter frischer Koriander

1½ EL geraspelte gelbe Zwiebeln

1 EL geröstetes Sesamöl

1 EL fein gehackter Knoblauch

2 TL Reisessig

½ TL fein geriebener frischer Ingwer

¼ TL Cayennepfeffer

Koscheres Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL natives Olivenöl extra, oder mehr nach Bedarf, zum Bestreichen der Bratlinge

Bio-Olivenöl-Kochspray

4 Hamburger-Brötchen, vorzugsweise Vollkorn oder Mehrkorn

Toppings nach Wahl: Tomatenscheiben, Avocadoscheiben, rote Zwiebelscheiben, Salat, Pickles

1. Den Thunfisch 10 bis 15 Minuten im Gefrierfach lagern, bis sich das Fleisch fest anfühlt (gefroren lässt es sich leichter schneiden).

FÜR DIE SRIRACHA-MAYONNAISE:

2. Währenddessen alle Zutaten für die Sriracha-Mayonnaise in einer kleinen Schüssel gründlich miteinander verrühren. Beiseitestellen.

FÜR DIE THUNFISCHBRATLINGE:

3. Den Thunfisch aus dem Gefrierfach nehmen und auf ein Schneidbrett legen. Dann den Thunfisch mit einem großen, scharfen Messer klein schneiden, dabei an die Größe und Textur von Burgerfleisch anpassen.

4. Senf, Sojasoße, Koriander, Zwiebeln, Sesamöl, Knoblauch, Essig, Ingwer, Cayennepfeffer, ½ TL Salz und 1 MSP schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen. Den Thunfisch zugeben und gründlich miteinander verrühren. Aus der Mischung vier gleich große Bratlinge 10 cm breit und 2,5 cm dick formen und beide Seiten leicht mit Olivenöl bestreichen. Die Bratlinge auf einen Teller oder eine Platte legen und 10 bis 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Pfanne mit Kochspray einsprühen und die Bratlinge hineinlegen. Wenn Sie den Thunfisch blutig wollen, jede Seite 2 Minuten braten, wenn er glasig sein soll, jede Seite 3 bis 4 Minuten braten. Die Bratlinge in die Brötchen legen, leicht mit der Sriracha-Mayonnaise bestreichen und mit den Lieblingstoppings servieren.



Vom Markt

Frischer Thunfisch, Sushi-
 Qualität (1½ Pfund)
 Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)
 Gelbe Zwiebel (1 kleine)
 Knoblauch (3 Zehen)
 Frischer Koriander (1 kleines Bund)
 Hamburger-Brötchen, vorzugsweise
 Vollkorn oder Mehrkorn (4)
 Toppings nach Wahl: Tomate, Avocado,
 rote Zwiebeln, Salat, Pickles

Aus dem Vorrat

Mayonnaise (130 g)
 Srirachasoße (1 EL)
 Natriumarme Sojasoße (3 EL)
 Dijon-Senf (3 EL)
 Geröstetes Sesamöl (1 EL)
 Reisessig (2 TL)
 Cayennepfeffer (¼ TL)
 Koscheres Salz
 Schwarzer Pfeffer

Natives Olivenöl extra (1 EL,
 oder mehr nach Bedarf)
 Bio-Olivenöl-Kochspray



Glutenfrei: Sojasoße durch Tamari
 ersetzen und mit glutenfreien
 Brötchen zubereiten

Tandoori-Huhn und Ofengemüse

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE PLUS 30 MINUTEN MARINIERZEIT

Seinen Namen bezieht das Tandoori-Huhn von dem Gefäß, in dem es zubereitet wird: dem Tandoor, einem traditionellen Lehmofen, in dem das Essen bei sehr hohen Temperaturen schmort. Da wir keinen Tandoor besitzen, haben wir eine Methode entwickelt, mit der sich dieses indische Gericht auch ohne Tandoor zu Hause zubereiten lässt. Je länger das Huhn und die Kartoffeln marinieren, desto geschmacksintensiver werden sie. Wir haben festgestellt, dass 30 Minuten Marinierzeit bereits ausreichen, um diese typische exotisch-würzige Aroma zu entfalten.

5 EL Bio-Rapsöl
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL geriebener, frischer Ingwer
1 EL Chilipulver
1 EL Garam Masala
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver
1 TL gemahlenes Kurkuma
250 g Vollmilchjoghurt natur
2 EL frischer Limettensaft
1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt
Koscheres Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 kg Hühnchenteile mit Haut und Knochen (Schenkel, Keule und Brust gemischt; die Brust halbiert)
375 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z. B. Yukon Gold), in 2,5 cm große Stücke geschnitten
500 g Blumenkohlrischen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
280 g Brokkoliröschen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
8 kleine braune Champignons, die Stiele gekappt
½ TL Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmelsamen
85 g rote Zwiebeln, längs halbiert, in dünne Halbmonde geschnitten
Mango-Chutney (Seite 224) oder gekauftes Lieblings-Chutney (optional)

1. 2 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute garen, bis die Gewürze leicht braun sind und aromatisch duften. Chilipulver, Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und unter ständigem Rühren eine weitere Minute garen. Zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Joghurt, Limettensaft, Jalapeño, 2 TL Salz, 1 MSP schwarzen Pfeffer und die Gewürzmischung in einer großen Schüssel unter Rühren vermengen.
3. Die Hühnerhaut mit einem scharfen Messer in einem Abstand von ca. 2,5 cm mit zwei oder drei oberflächlichen Schnitten anritzen. Hühnchenteile und Kartoffeln zum gewürzten Joghurt in die Schüssel geben und den Joghurt in das Huhn einmassieren, bis alle Teile gut mit der Mischung bedeckt sind. Das Huhn, die Kartoffeln und den gewürzten Joghurt in einen Gefrierbeutel mit Zip-Reißverschluss umfüllen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur, oder bis zu 8 Stunden im Kühlschrank, ziehen lassen.
4. Einen Rost in das obere Drittel des Backofens einsetzen und den Backofen auf 220 °C vorheizen.
5. Blumenkohl, Brokkoli und Pilze in eine große Schüssel geben. Die restlichen 3 EL Rapsöl, den restlichen 1 TL Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, ½ TL Salz und 1 MSP schwarzen Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.



6. Das marinierte Huhn aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade abtropfen lassen und die Hühnchenteile mit der Haut nach oben in eine Backform legen. Die Kartoffeln um die Hühnchenteile herum verteilen. 20 Minuten im Backofen rösten, dann die Backform aus dem Backofen nehmen und das Gemüse einlagig an freien Stellen zwischen dem Huhn und den Kartoffeln verteilen. Die Backform wieder in den

Backofen stellen und weitere 20 Minuten braten, dann aus dem Backofen nehmen und den Backofen auf Grillstufe einstellen.

7. Die Hühnchenteile und das Gemüse mit den roten Zwiebeln bestreuen, die Backform wieder in den Backofen stellen und 2 bis 3 Minuten rösten, bis das Huhn leicht angekohlt und knusprig ist. Aus dem Backofen herausnehmen und servieren. Nach Bedarf Mango-Chutney als Beilage reichen.

Vom Markt

Huhn: Schenkel, Keule und Brust gemischt (1 kg mit Haut und Knochen)
 Blumenkohl (1 Kopf)
 Brokkoli (1 Kopf)
 Braune Champignons, z. B. Baby Bella (8 kleine)
 Vorwiegend festkochende Kartoffeln, z. B. Yukon Gold (375 g)
 Jalapeño (1)

Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)
 Rote Zwiebel (1 kleine)
 Knoblauch (4 Zehen)
 Limette (1)
 Joghurt, Vollmilch natur (245 g)
 Garam Masala (1 EL)
 Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmelsamen (½ TL)
 Mango-Chutney (Seite 224) oder gekauftes Lieblings-Chutney (optional)

Aus dem Vorrat

Bio-Rapsöl (5 EL)
 Chilipulver (1 EL)
 Gemahlener Kreuzkümmel (2 TL)
 Paprikapulver (2 TL)
 Gemahlenes Kurkuma (1 TL)
 Koscheres Salz
 Schwarzer Pfeffer



Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

Nichts ist leichter zubereitet als geröstete Birnen mit Ricotta, und dennoch ist das Ergebnis sensationell. Die Birnen erhalten durch das Rösten eine weiche, cremige Konsistenz, der Balsamico sorgt für süß-saures Aroma und der Hauch von Honig verleiht eine blumige Note. Zu dieser üppigen Süßspeise bildet ein großer Löffel Ricotta den perfekten Kontrast.

2 EL ungesalzene Butter

2 reife feste Birnen (z. B. Flaschenbirne Boscs),
längs halbiert und von den Kernen befreit

5 EL Balsamico

120 g frischer Ricotta

3 EL Honig

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Einen Rost in die Mitte des Backofens einsetzen und den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Die Butter in eine Backform von 25 x 35 cm oder ersatzweise in eine Springform von 30 cm Durchmesser geben. Die Backform in den Backofen stellen und 2 bis 3 Minuten erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Vorsichtig aus dem Backofen herausnehmen und die Birnen mit der Schnittseite nach unten in die geschmolzene Butter legen. Die Birnen etwa 25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

3. Die Birnen wenden, sodass die Schnittseite nach oben zeigt. Den Balsamico auf den Birnen verteilen und weitere 5 Minuten im Backofen rösten.

4. Die Birnen mit der Schnittseite nach oben auf vier Servierteller legen. Den Saft aus der Backform mit einem Löffel auf den Birnen verteilen und den Rand jeder Birnenhälfte mit 2 EL Käse besprenkeln. Den Käse und die Birnen mit Honig beträufeln, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und servieren.

Vom Markt

Birnen, z. B. Flaschenbirne
Boscs (2 reife, aber feste)

Ungesalzene Butter (2 EL)

Frischer Ricotta (120 g)

Aus dem Vorrat

Balsamico (5 EL)

Honig (3 EL)

Schwarzer Pfeffer





Index

A

- Abschmecken 29
- Agavendicksaft
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
 - Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253
 - Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252
- Ahornsirup
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
 - Bulgogi-Salat 66
- Alkohol 24, 232
- Ananas, in Piña-Colada-Crumble 240
- Äpfel, in Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230
- Asiatisch (Aromen)
- Asiatische Fischsoße 167
 - Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
 - Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
 - Himmlische Burger 100
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
 - Vegane Ramensuppe mit Tofu 70
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 14, 164
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Auberginen
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
 - Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
 - Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Avocado 27
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
 - Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 - Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
 - Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
 - Vegane bunte Taco-Bowl 63
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 14, 164
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Auberginen
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
 - Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
 - Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Avocado 27
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
 - Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 - Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
 - Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
 - Vegane bunte Taco-Bowl 63
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
- Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54
- Balsamicoglasur 50
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Bambussprossen
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Bananen
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
 - Piña-Colada-Crumble 240
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
- Basilikum
- Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen- »Croûtons« 77
 - Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
 - Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
 - Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132

B

- Baguette
- Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85
 - Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78, 79
- Balsamico
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184

- Beilagen 199
- Gebackene Fächerkartoffeln mit Paprikapulver und Thymian 215
 - Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
 - Gebratene Waldpilze mit gehobeltem Parmesan 212
 - Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
 - Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
 - Gerösteter Speisekürbis Delicata mit knusprigem Salbei 205
 - Goldbraun geröstete Quinoa 211
 - Junge Regenbogenkarotten in Thymian geröstet 209
 - Pfannenkohl mit dreierlei Schärfe 210
 - Pürierte Kartoffeln mit geraspelttem Rosenkohl 200
 - Reisnudelnester 216
 - Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217
- Belzer, Judith 186
- Birnen
- Birnen-Carpaccio und Friséesalat 56
 - Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
 - Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
 - Weißer Wintersalat 60
- Blattgemüse 26
- Blauschimmelkäse, in Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
- Blumenkohl
- Buffalo Wings aus Blumenkohl 38
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
 - Himmlische Burger 100
 - Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
 - Ofengemüse mit Tofu 144
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Weißer Wintersalat 60
- Bohnen
- Bulgogi-Salat 67
 - Himmlische Burger 100
 - Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
 - Putenchili mit extra viel Gemüse 90
 - Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
 - Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
 - Vegane bunte Taco-Bowl 63
 - Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Brokkoli
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
 - Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
 - Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
 - Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
 - Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
 - Ofengemüse mit Tofu 144
 - Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
 - Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
 - Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
- Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Buffalo Wings aus Blumenkohl 38
- Bulgogi-Salat 66
- Burger, Bratlinge und Sandwiches 93
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
 - Himmlische Burger 100
 - Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
 - Perfekte Paninis 106
 - Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
 - Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96
- C**
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Cannellini-Bohnen
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
 - Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
- Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
- Cayennepfeffer
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
 - Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
 - Putenchili mit extra viel Gemüse 90

Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Champignons

Himmlische Burger 100
Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147
Klassische Gemüsebrühe 227
Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95
Regenbogenfrittata 137
Tandoori-Huhn und
Ofengemüse 182
Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Cheddar, in Ofengemüse
mit Tofu 144

Child, Julia 78

Chilischoten

Knusprige Pfannkuchen
mit Kimchi und
Frühlingszwiebeln 41
Pfannkohl mit dreierlei
Schärfe 210
Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 196
Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Chinesisch (Aromen)

Knusprige Pfannkuchen
mit Kimchi und
Frühlingszwiebeln 41
Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Ciabatta, in Perfekte Paninis 106

Currypaste, in Veganes rotes Thai-
Curry mit Tofu und Gemüse 115

D

Dressing

Koreanisches Dressing 66
Limetten-Vinaigrette 61
Thousand-Island-Dressing 64
Walnuss-Vinaigrette 56

E

Eier 19, 28

Bananen-Cremetorte mit
Schokoladenklecksen 233
Erdbeergebäck mit
Basilikumnote 236
Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243
Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147
Knuspriger Grünkohl
auf Kartoffelrösti mit
Spiegeleiern 134
Oma Marys glasierter
Zucchinikuchen 247
Regenbogenfrittata 137
Reisnudelnester 216
Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138
Sündhaft dekadenter
Schokoladenkuchen 255
West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Eingelegte rote Zwiebeln 223

Eisbergsalat, in Pikante Hähnchen-
Tostadas mit Avocadocreme 174

Erbsen

Gesunde Farro-
Gemüsepfanne 110
Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Erdbeeren, in Erdbeergebäck
mit Basilikumnote 236

Erdbeergebäck mit
Basilikumnote 236

Erdnussbutter, in
Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramellen-Pops 252

Erdnüsse, in Lachs-
Farro-Bowl 167

Erprobte Küchentipps
und -tricks 26

Escariol an Huhn alla
Scarpariello 193

Essige 23

F

Farro 28

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113
Gesunde Farro-
Gemüsepfanne 110
Lachs-Farro-Bowl 167

Fenchel

Mediterraner Seebarsch 156
Weißer Wintersalat 60

Feta

Knackiger mediterraner
Salat 59
Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95
Rucolasalat mit Wassermelone,
Feta und Balsamicoglasur 54
Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138

Filo, in Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138

Fleisch 20, 26

Auswahl von 17

Französisch (Aromen)

Herzhafte Apfel-Galette mit
Aprikosenglasur 230
Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180
Vegetarisches Gratin
aus französischer
Zwiebelsuppe 78

Frischkäseglasur 244

Frischkäse, in West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Frittata, in
Regenbogenfrittata 137

Frostige After-Dinner-
Pops mit Holunderblüten
und Roséwein 253

Frühlingszwiebeln, in Knusprige
Pfannkuchen mit Kimchi und
Frühlingszwiebeln 41

G

Garam Masala, in Tandoori-
Huhn und Ofengemüse 182

Garnelen

Garnelen mit Zucchini 161

Hot Pot mit Garnelen
und Grünkohl 169

Garnelen mit Zucchini-
Nudeln 161

Gebackene Fächerkartoffeln mit
Paprikapulver und Thymian 215

Gebratene junge Rüben mit
Balsamico-Blattgrün 203

Gebratene Waldpilze mit
gehobeltem Parmesan 212

Geflügel 19

Auswahl von 17

Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43

Gehackter Salat nach
New Yorker Art 64

Gemischter Salat mit Kaki
und Manchego 48

Gemüse 17

Auswahl von 17

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Gerösteter Brokkolini mit
geräuchertem Paprikapulver
und Pepitas 206

Gerösteter Mais- und
Avocado-Salat 219

Gerösteter Speisekürbis Delicata
mit knusprigem Salbei 205

Geröstete Tomatensuppe
mit Gruyère-Kichererbsen-
»Croûtons« 75

Geröstete Tomatillo-Salsa 226

Gesunde Farro-
Gemüsepfanne 110

Gewürze 23, 28

Glasur

Frischkäseglasur 244

Vanilleglasur 247

Zitronenglasur 247

Goldbraun geröstete Quinoa 211

Gratin, in Vegetarisches Gratin aus
französischer Zwiebelsuppe 78

Griechisch (Aromen)

Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95

Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138

Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Grünkohl

Caldo Verde mit Grünkohl
und Chorizo 87

Cannellini-Bohnensuppe mit
Grünkohl und Tomaten 81

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Hot Pot mit Garnelen
und Grünkohl 169

Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191

Knuspriger Grünkohl
auf Kartoffelrösti mit
Spiegeleiern 134

Perfekte Grünkohlchips 37

Quesadillas aus weißen Bohnen
und Grünkohl mit Salsa aus
gerösteten Tomatillos 96

Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138

Grünkohlpesto 191

Gruyère

Gehackter Salat nach New
Yorker Art 64

Geröstete Tomatensuppe
mit Gruyère-Kichererbsen-
»Croûtons« 75

Perfekte Paninis 106

Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Vegetarisches Gratin
aus französischer
Zwiebelsuppe 78, 79

Gurken

Asiatischer Tofu-Sesam-
Salat mit Spinat 53

Bulgogi-Salat 67

Hot Pot mit Garnelen
und Grünkohl 169

Lachs-Farro-Bowl 167

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

H

Haferflocken

Himmlisch fleischlose

Fleischbällchen mit schneller

Tomatensoße 147

Piña-Colada-Crumble 240

Hähnchen-Piccata mit

Brokkoli-»Reis« 177

Hähnchen- und Gemüseburger
mit allem Drum und Dran 99

Hamburger-Brötchen

Hähnchen- und Gemüseburger
mit allem Drum
und Dran 99

Himmlische Burger 100

Pikante Thunfischburger mit
Sriracha-Mayonnaise 102

Hauptgerichte mit Fleisch 173

Balsamico-Huhn mit
karamellisiertem Fenchel 184

Escariol an Huhn alla
Scarpariello 193

Hähnchen-Piccata mit
Brokkoli-»Reis« 177

Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocadocreme 174

Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180

Schmetterlingshähnchen
aus der Pfanne mit
ernteischem Gemüse 186

- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 196
- Hauptgerichte mit Gemüse 109
- Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
- Gemüse-Nachos mit Pepp 121
- Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134
- Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
- Ofengemüse mit Tofu 144
- Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
- Regenbogenfrittata 137
- Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
- Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
- Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
- Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Hauptgerichte mit Meeresfrüchten 153
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Lachs-Farro-Bowl 167
- Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
- Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Mediterraner Seebarsch 156
- Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243
- Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230
- Himmlische Burger 100
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Holunderblütenlikör, in Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253
- Honig
- Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
- West-Tisbury-Karottenkuchen 244
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Huhn
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
- Gehackter Salat nach New Yorker Art 65
- Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191
- Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189
- Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191, 205
- Hummer, in Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Hummus, in Selbstgemachter cremiger Hummus 45
- I**
- Indisch (Aromen)
- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Ingwer
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Italienisch (Aromen)
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
- Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161
- Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
- Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
- Perfekte Paninis 106
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

J

Jalapeno

- Eingelegte rote Zwiebeln 223
- Gemüse-Nachos mit Pepp 121
- Geröstete Tomatillo-Salsa 226
- Pico de gallo 225
- Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Jicama, in Vegane bunte

Taco-Bowl 61

Joghurt, in West-Tisbury-

Karottenkuchen 244

Junge Regenbogenkarotten

in Thymian geröstet 209

K

Kaffee, in Sündhaft dekadenter

Schokoladenkuchen 255

Kakaopulver

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Sündhaft dekadenter

Schokoladenkuchen 255

Kaki, in Gemischter Salat mit

Kaki und Manchego 48

Karamellierte geröstete Birnen

mit frischem Ricotta 250

Karotten

Asiatische Pergamentpäckchen

gefüllt mit Lachs

oder Tofu 164

Cannellini-Bohnensuppe mit

Grünkohl und Tomaten 81

Geröstete Blumenkohlsuppe mit

gerösteten Kürbiskernen 74

Gesunde Farro-

Gemüsepfanne 110

Hot Pot mit Garnelen

und Grünkohl 169

Junge Regenbogenkarotten in

Thymian geröstet 209

Klassische Gemüsebrühe 227

Lachs-Farro-Bowl 167

Ofengemüse mit Tofu 144

Pikante Hähnchen-Tostadas

mit Avocadocreme 174

Schmetterlingshähnchen

aus der Pfanne mit

erntefrischem Gemüse 186

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini

und Karotten 150

Trocken gebratenes Rindfleisch

mit Gemüse 196

Vegane Pasta mit Linsen und

gerösteten Tomaten 132

West-Tisbury-

Karottenkuchen 244

Kartoffeln

Caldo Verde mit Grünkohl

und Chorizo 87

Gebackene Fächerkartoffeln

mit Paprikapulver und

Thymian 215

Knuspriger Grünkohl

auf Kartoffelrösti mit

Spiegeleiern 134

Ofengemüse mit Tofu 144

Pürierte Kartoffeln mit

geraspeltem Rosenkohl 200

Schmetterlingshähnchen

aus der Pfanne mit

erntefrischem Gemüse 186

Ketchup

Hähnchen- und Gemüseburger

mit allem Drum

und Dran 99

Himmlische Burger 100

Kichererbsen

Buddha-Bowl mit gerösteten

Süßkartoffeln, würzigen

Kichererbsen und

Mangold 113

Gehackter Salat nach New

Yorker Art 64, 65

Geröstete Tomatensuppe

mit Gruyère-Kichererbsen-

»Croûtons« 75

Himmlisch fleischlose

Fleischbällchen mit schneller

Tomatensoße 147

Kichererbsenbratlinge mit

Blumenkohl und Spinat 104

Knackiger mediterraner

Salat 59

Knusprig geröstete Kichererbsen

mit Parmesan 35

Selbstgemachter cremiger

Hummus 45

Kichererbsenbratlinge mit

Blumenkohl und Spinat 104

Kidneybohnen, in Rotes

Linsen- und Bohnenchili 88

Kimchi

Knusprige Pfannkuchen

mit Kimchi und

Frühlingszwiebeln 41

Perfekte Paninis 106

Klassische Gemüsebrühe 227

Knackiger mediterraner Salat 59

Knusprige Pfannkuchen

mit Kimchi und

Frühlingszwiebeln 41

Knuspriger Grünkohl

auf Kartoffelrösti mit

Spiegeleiern 134

Knusprig geröstete Kichererbsen

mit Parmesan 35

Kokosflocken; in Piña-

Colada-Crumble 240

Kokosmilch

Vegane Erdnussbutter-

Salzkaramellen-Pops 252

Veganes rotes Thai-Curry mit

Tofu und Gemüse 115

Kokosöl

Buddha-Bowl mit gerösteten

Süßkartoffeln, würzigen

Kichererbsen und

Mangold 113

Lachs-Farro-Bowl 167

Kokosraspeln, in West-Tisbury-

Karottenkuchen 244

Koreanisch (Aromen)

Bulgogi-Salat 66

Koriander
 Asiatische Pergamentpäckchen
 gefüllt mit Lachs
 oder Tofu 164
 Geröstete Tomatillo-Salsa 226
 Lachs-Farro-Bowl 167
 Pico de gallo 225
 Pikante Thunfischburger mit
 Sriracha-Mayonnaise 103
 Putenchili mit extra
 viel Gemüse 90

Kräuter 23, 26, 28

Kuhmilchkäse
 Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 Ofengemüse mit Tofu 144
 Perfekte Paninis 106
 Pikante Hähnchen-Tostadas
 mit Avocado-creme 174

Kürbis, in Gerösteter
 Speisekürbis Delicata mit
 knusprigem Salbei 205

Kurkuma
 Grüne Spalterbsensuppe mit
 Zucchini und Steckrüben 85
 Kichererbsenbratlinge mit
 Blumenkohl und Spinat 104
 Tandoori-Huhn und
 Ofengemüse 182

L

Lachs-Farro-Bowl 167

Lachsfilet
 Asiatische Pergamentpäckchen
 gefüllt mit Lachs
 oder Tofu 164
 Lachs-Farro-Bowl 167
 Lachs-Piccata auf Spinat mit
 weißen Bohnen 154

Lachs-Piccata auf Spinat mit
 weißen Bohnen 154

Lauch, in Klassische
 Gemüsebrühe 227

Limetten 28

Limetten-Vinaigrette 61

Linguine, in Linguine
 mit Spinat und goldenen
 Knoblauchbröseln 125

Linguine mit Spinat und goldenen
 Knoblauchbröseln 125

Linsen
 Himmlisch fleischlose
 Fleischbällchen mit schneller
 Tomatensoße 147
 Rotes Linsen- und
 Bohnenchili 88
 Vegane Pasta mit Linsen und
 gerösteten Tomaten 132

M

Mais
 Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 Gerösteter Mais- und
 Avocado-Salat 219
 Putenchili mit extra viel
 Gemüse 90, 91
 Vegane bunte Taco-Bowl 61

Manchego, in Gemischter Salat
 mit Kaki und Manchego 48

Mandeln
 Brunnenkressesalat mit Mango,
 Avocado und Tomate 50
 Weißer Wintersalat 60

Mango 27
 Brunnenkressesalat mit Mango,
 Avocado und Tomate 50
 Mango-Chutney 224

Mango-Chutney 95, 183, 224
 Tandoori-Huhn und
 Ofengemüse 182

Mangold
 Bucatini an gebratenem Mangold
 mit vegetarischer Wurst 130
 Buddha-Bowl mit gerösteten
 Süßkartoffeln, würzigen
 Kichererbsen und
 Mangold 114
 Spanakopita-Auflauf mit
 dreierlei Blattgemüse 138

Marcona-Mandeln, in
 Brunnenkressesalat mit Mango,
 Avocado und Tomate 50

Martha's-Vineyard-Paella mit
 Meeresfrüchten und Huhn 159

Mediterraner Seebarsch 156

Meeresfrüchte 18
 Auswahl von 17

Melone
 Frostige After-Dinner-Pops
 mit Holunderblüten
 und Roséwein 253
 Rucolasalat mit Wassermelone,
 Feta und Balsamicoglasur 54

Mezze und andere
 Kleinigkeiten 33
 Buffalo Wings aus
 Blumenkohl 38
 Gefüllte Pilze mit Pesto
 und Parmesan 43
 Knusprige Pfannkuchen
 mit Kimchi und
 Frühlingszwiebeln 41
 Knusprig geröstete Kichererbsen
 mit Parmesan 35
 Perfekte Grünkohlchips 37
 Selbstgemachter cremiger
 Hummus 45
 Würzige Süßkartoffelchips 36

Milchprodukte 18

Mirin
 Asiatische Pergamentpäckchen
 gefüllt mit Lachs
 oder Tofu 164
 Asiatischer Tofu-Sesam-
 Salat mit Spinat 53
 Lachs-Farro-Bowl 167
 Teriyaki-Soße 225
 Udon-Nudelsuppe mit in
 Miso-Paste glasiertem
 Gemüse und Huhn 82

Miso
 Udon-Nudelsuppe mit in
 Miso-Paste glasiertem
 Gemüse und Huhn 82
 Vegane Ramensuppe
 mit Tofu 71

Mozzarella, in Penne mit
geröstetem Gemüse und
Mozzarella 126

Muscheln, in Martha's-Vineyard-
Paella mit Meeresfrüchten
und Huhn 159

Muskatnuss
Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243
Piña-Colada-Crumble 240

N

Nährhefe
Himmlische Burger 100
Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Nektarinen, in Heidelbeer-
Nektarinen-Buckle 243

Nguyen, Andrea 115

Nudeln
Asiatische Pergamentpäckchen
gefüllt mit Lachs
oder Tofu 164
Bucatini an gebratenem Mangold
mit vegetarischer Wurst 130
Hot Pot mit Garnelen
und Grünkohl 169
Reisnudelnester 216
Udon-Nudelsuppe mit in
Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82
Vegane Pasta mit Linsen und
gerösteten Tomaten 132
Vegane Ramensuppe
mit Tofu 71
Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Nüsse 28

Nützliche Küchenhelfer 25

O

Obst 17
Auswahl von 17

Ofengemüse mit Tofu 144

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

Öle 23, 27

Oma Marys glasierter
Zucchinikuchen 247

Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

Oregano
Putenchili mit extra
viel Gemüse 90
Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

P

Pak Choi
Asiatische Pergamentpäckchen
gefüllt mit Lachs
oder Tofu 164
Udon-Nudelsuppe mit in
Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82
Vegane Ramensuppe
mit Tofu 71

Paniermehl 24, 43, 100,
101, 104, 105, 125, 149
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43
Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147
Kichererbsenbratlinge mit
Blumenkohl und Spinat 104

Paprika
Klassische Gemüsebrühe 227
Knackiger mediterraner
Salat 59
Mango-Chutney 224

Parmesan

Bucatini an gebratenem Mangold
mit vegetarischer Wurst 130
Cannellini-Bohnensuppe mit
Grünkohl und Tomaten 81
Cavatappi mit Brokkolini
und Salbei in brauner
Butter geschwenkt 128
Gebratene Waldpilze mit
gehobeltem Parmesan 212
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43
Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191
Knusprig geröstete Kichererbsen
mit Parmesan 35
Linguine mit Spinat
und goldenen
Knoblauchbröseln 125
Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141
Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126
Weißer Wintersalat 60

Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126

Perfekte Grünkohlchips 37

Perfekte Paninis 106

Pesto
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43
Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191
Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

Pfannenkohl mit dreierlei
Schärfe 210

Pico de gallo 225
Gemüse-Nachos mit Pepp 121
Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocado-creme 174

Pikante Thunfischburger mit
Sriracha-Mayonnaise 102

Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95

Pilze 30

Gebratene Waldpilze mit
gehobeltem Parmesan 212
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43

Piña-Colada-Crumble 240

Pistazien, in Gemischter Salat
mit Kaki und Manchego 48

Poblano-Chilischoten, in
Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und Mangold 113

Poblano-Tahin-
Soße 105, 114, 223

Pollan, Corky 3, 7, 10, 259, 273

Pollan, Dana 3, 7,
14, 258, 259, 273

Pollan, Lori 3, 9, 14,
113, 258, 259, 273

Pollan, Michael xv, 2, 4, 7,
186, 257, 258, 259, 273

Pollan, Tracy 3, 7,
8, 258, 259, 273

Pürierte Kartoffeln mit
geraspeltem Rosenkohl 200

Putenchili mit extra viel
Gemüse 14, 90

Putenfleisch, in Putenchili
mit extra viel Gemüse 90

Q

Quesadillas aus weißen Bohnen
und Grünkohl mit Salsa aus
gerösteten Tomatillos 96

Quinoa 28

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Goldbraun geröstete
Quinoa 211

Himmlische Burger 100

Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini
und Karotten 150

R

Ratatouille-Gratin mit Hähnchen-
oder vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Reis

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Martha's-Vineyard-Paella
mit Meeresfrüchten
und Huhn 159

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 89

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini
und Karotten 150

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Reisessig

Pikante Thunfischburger mit
Sriracha-Mayonnaise 102

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Reisnudelnester 118,
119, 196, 216

Ricotta

Gerösteter Brokkolini mit
geräuchertem Paprikapulver
und Pepitas 206

Karamellisierte geröstete Birnen
mit frischem Ricotta 250

Rindfleisch

Bulgogi-Salat 67

Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 196

Rosenkohl

Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

Pürierte Kartoffeln mit
geraspeltem Rosenkohl 200

Schmetterlingshähnchen
aus der Pfanne mit

erntefrischem Gemüse 186

Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Rosinen

Mango-Chutney 224

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Rotkohl

Lachs-Farro-Bowl 167

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocadocreme 174

Rüben

Gebratene junge Rüben mit
Balsamico-Blattgrün 203

Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Rucola

Birnen-Carpaccio und Friséesalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Rucolasalat mit Wassermelone,
Feta und Balsamicoglasur 54

Rucolasalat mit Wassermelone,
Feta und Balsamicoglasur 54

S

Salate 27, 47

Asiatischer Tofu-Sesam-
Salat mit Spinat 53

Birnen-Carpaccio und Friséesalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Brunnenkressesalat mit Mango,
Avocado und Tomate 50

Bulgogi-Salat 66

Gehackter Salat nach New
Yorker Art 64

- Salate ...
- Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48
 - Knackiger mediterraner Salat 59
 - Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54
 - Vegane bunte Taco-Bowl 61
 - Weißer Wintersalat 60
- Sambal Oelek, in Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Schalotten, in Klassische Gemüsebrühe 227
- Schlagsahne 72, 74, 143, 235, 236, 238
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
 - Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
 - Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Schokochips, in Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252
- Schokolade
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
 - Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
- Schokoladenkringel 255, 256
- Schokoladensoße 235
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
- Seebarsch, mediterraner 157
- Selbstgemachter cremiger Hummus 45
- Selbstgemachtes 221
- Eingelegte rote Zwiebeln 223
 - Geröstete Tomatillo-Salsa 226
 - Klassische Gemüsebrühe 227
 - Mango-Chutney 224
- Pico de gallo 225
- Poblano-Tahin-Soße 223
- Teriyaki-Soße 225
- Tortilla-Chips 222
- Sellerie
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
 - Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
 - Klassische Gemüsebrühe 227
 - Rotes Linsen- und Bohnenchili 89
 - Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 197
 - Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
- Semmelbrösel
- Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
- Shiitake
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
 - Vegane Ramensuppe mit Tofu 71
 - Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Sojasoße
- Klassische Gemüsebrühe 227
 - Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Soßen
- Adobo-Soße 90
 - Asiatische Fischsoße 24
 - Chili-Knoblauch-Soße 110
 - Chilisoße 65
 - Poblano-Tahin-Soße 104
 - Schokoladensoße 235
 - Srirachasoße 70
 - Teriyaki-Soße 225
 - Tomatensoße 28, 126
 - Worcestersoße 99
- Sour Cream, in Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocrema 174
- Sour Cream, in Vegane bunte Taco-Bowl 63
- Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
- Spargel, in Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217
- Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217
- Spinat
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
 - Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
 - Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
 - Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
 - Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
 - Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
 - Vegane Ramensuppe mit Tofu 71
 - Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Sriracha-Mayonnaise 102, 122, 123
- Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
- Suppen und Chilis 69
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
 - Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 72

Geröstete Tomatensuppe
mit Gruyère-Kichererbsen-
»Croûtons« 75

Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Udon-Nudelsuppe mit in
Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82

Vegane Ramensuppe
mit Tofu 70

Vegetarisches Gratin
aus französischer
Zwiebelsuppe 78

Süßes & Desserts 229

Bananen-Cremetorte mit
Schokoladenklecksen 233

Erdbeergebäck mit
Basilikumnote 236

Frostige After-Dinner-Pops
mit Holunderblüten
und Roséwein 253

Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243

Herzhafte Apfel-Galette mit
Aprikosenglasur 230

Karamellierte geröstete Birnen
mit frischem Ricotta 250

Oma Marys glasierter
Zucchinikuchen 247

Piña-Colada-Crumble 240

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Sündhaft dekadenter
Schokoladenkuchen 255

Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramell-Pops 252

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Süßkartoffeln

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 190

Würzige Süßkartoffelchips 36

Süßstoffe 24

T

Tacos mit knackigem
Rosenkohl vom Blech 122

Tahin

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Poblano-Tahin-Soße 223

Selbstgemachter cremiger
Hummus 45

Tandoori-Huhn und
Ofengemüse 182

Tapiokastärke, in Piña-
Colada-Crumble 240

Tempeh, in Teriyaki-Tempeh mit
Brokkolini und Karotten 150

Teriyaki-Soße 150, 225

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini
und Karotten 150

Tex-Mex (Aromen)

Caldo Verde mit Grünkohl
und Chorizo 87

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocadocreme 174

Vegane bunte Taco-Bowl 61

Thai (Aromen)

Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Thousand-Island-Dressing 64

Thunfisch, in Pikante
Thunfischburger mit Sriracha-
Mayonnaise 102

Tipps zum Aufpeppen
von Gerichten 29

Tofu

Asiatischer Tofu-Sesam-
Salat mit Spinat 53

Ofengemüse mit Tofu 144

Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Tomaten 26

Brunnenkressensalat mit Mango,
Avocado und Tomate 50

Gerösteter Mais- und
Avocado-Salat 219

Geröstete Tomatensuppe
mit Gruyère-Kichererbsen-
»Croûtons« 75

Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147

Knackiger mediterraner
Salat 59

Mediterraner Seebarsch 156

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126

Pico de gallo 225

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Vegane bunte Taco-Bowl 63

Vegane Pasta mit Linsen und
gerösteten Tomaten 132

Tomatillos, in Geröstete
Tomatillo-Salsa 226

Tortilla-Chips 222

Tortillas

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Quesadillas aus weißen Bohnen
und Grünkohl mit Salsa aus
gerösteten Tomatillos 97

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 89

Tortilla-Chips 222

Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 14, 196

Trockenvorrat 24

Türkisch (Aromen)

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

U

Udon-Nudelsuppe mit
in Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82

Umami 30, 70, 82, 95, 100

V

Vanilleextrakt

Bananen-Cremetorte mit
Schokoladenklecksen 233

Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Sündhaft dekadenter
Schokoladenkuchen 255

Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramellen-Pops 252

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Vanilleglasur 247, 249

Vegane bunte Taco-Bowl 61

Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramellen-Pops 252

Vegane Pasta mit Linsen und
gerösteten Tomaten 132

Vegane Ramensuppe mit Tofu 70

Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Vegetarisches Gratin aus
französischer Zwiebelsuppe 78

Vietnamesisch (Aromen)
Lachs-Farro-Bowl 167

Vinaigrettes

Birnen-Carpaccio und Friséésalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Limetten-Vinaigrette 61

Walnuss-Vinaigrette 56

W

Walnüsse 24, 191, 244, 246, 247

Birnen-Carpaccio und Friséésalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Walnuss-Vinaigrette 56

Weißer Wintersalat 60

Weißkohl, in Pfannenkohl
mit dreierlei Schärfe 210

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Wurst

Bucatini an gebratenem Mangold
mit vegetarischer Wurst 130

Caldo Verde mit Grünkohl
und Chorizo 87

Escariol an Huhn alla
Scarpariello 193

Martha's-Vineyard-Paella
mit Meeresfrüchten
und Huhn 159

Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180

Würzige Süßkartoffelchips 36

Y

Yambohnen, in Vegane
bunte Taco-Bowl 63

Z

Zimt

Herzhafte Apfel-Galette mit
Aprikosenglasur 230

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247
Piña-Colada-Crumble 240

Zitronen 28

Bulgogi-Salat 67
Selbstgemachter cremiger
Hummus 45

Zitronenglasur 247, 249

Zucchini 85, 90, 99, 126,
127, 137, 161, 163, 180,
181, 196, 247, 249

Hähnchen- und Gemüseburger
mit allem Drum
und Dran 99

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126

Putenchili mit extra viel
Gemüse 90, 91

Ratatouille-Gratin mit Hähnchen-
oder vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 197

Zutaten der Pollan-Küche 16, 23

Zwiebeln

Eingelegte rote Zwiebeln 223

Klassische Gemüsebrühe 227

Vegane Ramensuppe mit Tofu 71

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Inhalt

Vorwort.....	xii
Einleitung.....	1
KAPITEL 1: Einführung in das Buch.....	13
KAPITEL 2: Mezze und andere Kleinigkeiten.....	33
KAPITEL 3: Salate.....	47
KAPITEL 4: Suppen und Chilis.....	69
KAPITEL 5: Burger, Bratlinge und Sandwiches.....	93
KAPITEL 6: Hauptgerichte mit Gemüse.....	109
KAPITEL 7: Hauptgerichte mit Meeresfrüchten und Fisch.....	153
KAPITEL 8: Hauptgerichte mit Fleisch.....	173
KAPITEL 9: Beilagen.....	199
KAPITEL 10: Selbstgemachtes.....	221
KAPITEL 11: Süßes & Desserts.....	229
Dank.....	257
Index.....	261
Über die Autorinnen.....	273



Rezepte

Mezze und andere Kleinigkeiten.....33

KNUSPRIG GERÖSTETE KICHERERBSEN MIT PARMESAN Seite 35

WÜRZIGE SÜSSKARTOFFELCHIPS Seite 36

PERFEKTE GRÜNKOHLCHIPS Seite 37

BUFFALO WINGS AUS BLUMENKOHL Seite 38

KNUSPRIGE PFANNKUCHEN MIT KIMCHI
UND FRÜHLINGSZWIEBELN Seite 41

GEFÜLLTE PILZE MIT PESTO UND PARMESAN Seite 43

SELBSTGEMACHTER CREMIGER HUMMUS Seite 45

Salate.....47

GEMISCHTER SALAT MIT KAKI UND MANCHEGO Seite 48

BRUNNENKRESSESALAT MIT MANGO,
AVOCADO UND TOMATE Seite 50

ASIATISCHER TOFU-SESAM-SALAT MIT SPINAT Seite 53

RUCOLASALAT MIT WASSERMELONE, FETA
UND BALSAMICOGLASUR Seite 54

BIRNEN-CARPACCIO UND FRISÉESALAT AN
WALNUSS-VINAIGRETTE Seite 56

KNACKIGER MEDITERRANER SALAT Seite 59

WEISSER WINTERSALAT Seite 60

VEGANE BUNTE TACO-BOWL Seite 61

GEHACKTER SALAT NACH NEW YORKER ART Seite 64

BULGOGI-SALAT Seite 66

Suppen und Chilis.....69

VEGANE RAMENSUPPE MIT TOFU Seite 70

GERÖSTETE BLUMENKOHLSUPPE MIT
GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN Seite 72

GERÖSTETE TOMATENSUPPE MIT GRUYÈRE-
KICHERERBSEN-»CROÛTONS« Seite 75

VEGETARISCHES GRATIN AUS FRANZÖSISCHER
ZWIEBELSUPPE Seite 78

CANNELLINI-BOHNENSUPPE MIT GRÜNKOHL
UND TOMATEN Seite 81

UDON-NUDELSUPPE MIT IN MISO-PASTE
GLASIERTEM GEMÜSE UND HUHN Seite 82

GRÜNE SPALTERBSSENSUPPE MIT ZUCCHINI
UND STECKRÜBEN Seite 85

CALDO VERDE MIT GRÜNKOHL UND CHORIZO Seite 87

ROTES LINSEN- UND BOHNENCHILI Seite 88

PUTENCHILI MIT EXTRA VIEL GEMÜSE Seite 90

Burger, Bratlinge und Sandwiches.....93

PILZBRATLINGE MIT SPINAT UND FETA Seite 95

QUESADILLAS AUS WEISSEN BOHNEN UND GRÜNKOHL
MIT SALSA AUS GERÖSTETEN TOMATILLOS Seite 96

HÄHNCHEN- UND GEMÜSEBURGER MIT
ALLEM DRUM UND DRAN Seite 99

HIMMLISCHE BURGER Seite 100

PIKANTE THUNFISCHBURGER MIT SRIRACHA-
MAYONNAISE Seite 102

KICHERERBSENBRATLINGE MIT BLUMENKOHL
UND SPINAT Seite 104

PERFEKTE PANINIS Seite 106

Hauptgerichte mit Gemüse.....109

GESUNDE FARRO-GEMÜSEPFANNE Seite 110

BUDDHA-BOWL MIT GERÖSTETEN SÜSSKARTOFFELN,
WÜRZIGEN KICHERERBSEN UND MANGOLD Seite 113

VEGANES ROTES THAI-CURRY MIT TOFU UND GEMÜSE Seite 115

VEGETARISCHER MAPO-TOFU MIT SPINAT Seite 118

GEMÜSE-NACHOS MIT PEPP Seite 121

TACOS MIT KNACKIGEM ROSENKOHL VOM BLECH Seite 122

LINGUINE MIT SPINAT UND GOLDENEN
KNOBLAUCHBRÖSELN Seite 125

PENNE MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND MOZZARELLA Seite 126

CAVATAPPI MIT BROKKOLINI UND SALBEI IN
BRAUNER BUTTER GESCHWENKT Seite 128

BUCATINI AN GEBRATENEM MANGOLD MIT
VEGETARISCHER WURST Seite 130

VEGANE PASTA MIT LINSEN UND
GERÖSTETEN TOMATEN Seite 132

KNUSPRIGER GRÜNKOHL AUF KARTOFFELRÖSTI
MIT SPIEGELEIERN Seite 134

REGENBOGENFRITTATA Seite 137





SPANAKOPITA-AUFLAUF MIT DREIERLEI BLATTGEMÜSE Seite 138

ORECCHIETTE MIT GEHOBELTEM ROSENKOHL UND
CREMIGEM PETERSILIENPESTO Seite 141

OFENGEMÜSE MIT TOFU Seite 144

HIMMLISCH FLEISCHLOSE FLEISCHBÄLLCHEN
MIT SCHNELLER TOMATENSOSSE Seite 147

TERIYAKI-TEMPEH MIT BROKKOLINI UND KAROTTEN Seite 150

Hauptgerichte mit Meeresfrüchten und Fisch...153

LACHS-PICCATA AUF SPINAT MIT WEISSEN BOHNEN Seite 154

MEDITERRANER SEEBARSCH Seite 156

MARTHA'S-VINEYARD-PAELLA MIT
MEERESFRÜCHTEN UND HUHN Seite 159

GARNELEN MIT ZUCCHINI-NUDELN Seite 161

ASIATISCHE PERGAMENTPÄCKCHEN GEFÜLLT
MIT LACHS ODER TOFU Seite 164

LACHS-FARRO-BOWL Seite 167

HOT POT MIT GARNELEN UND GRÜNKOHL Seite 169

Hauptgerichte mit Fleisch.....173

PIKANTE HÄHNCHEN-TOSTADAS MIT AVOCADOCREME Seite 174

HÄHNCHEN-PICCATA MIT BROKKOLI-»REIS« Seite 177

RATATOUILLE-GRATIN MIT HÄHNCHEN- ODER
VEGETARISCHER WURST Seite 180

TANDOORI-HUHN UND OFENGEMÜSE Seite 182

BALSAMICO-HUHN MIT KARAMELLISIERTEM FENCHEL Seite 184

SCHMETTERLINGSHÄHNCHEN AUS DER PFANNE
MIT ERNTEFRISCHEM GEMÜSE Seite 186

OFENHUHN GEWÜRZT NACH TÜRKISCHER ART Seite 189

HÜHNERBRUST GLASIERT MIT GRÜNKOHLPESTO Seite 191

ESCARIOL AN HUHN ALLA SCARPARELLO Seite 193

TROCKEN GEBRATENES RINDFLEISCH MIT GEMÜSE Seite 196

Beilagen.....199

PÜRIERTE KARTOFFELN MIT GERASPELTEM
ROSENKOHL Seite 200

GEBRATENE JUNGE RÜBEN MIT BALSAMICO-
BLATTGRÜN Seite 203

GERÖSTETER SPEISEKÜRBIS DELICATA MIT
KNUSPRIGEM SALBEI Seite 205

GERÖSTETER BROKKOLINI MIT GERÄUCHERTEM
PAPRIKAPULVER UND PEPITAS *Seite 206*

JUNGE REGENBOGENKAROTTEN IN
THYMIAN GERÖSTET *Seite 209*

PFANNENKOHL MIT DREIERLEI SCHÄRFE *Seite 210*

GOLDBRAUN GERÖSTETE QUINOA *Seite 211*

GEBRATENE WALDPILZE MIT GEHOBELTEM
PARMESAN *Seite 212*

GEBACKENE FÄCHERKARTOFFELN MIT
PAPRIKAPULVER UND THYMIAN *Seite 215*

REISNUDELNESTER *Seite 216*

SPARGEL MIT BRAUNER BUTTER, GESCHMOLZENEM
FONTINA UND PISTAZIEN *Seite 217*

GERÖSTETER MAIS- UND AVOCADO-SALAT *Seite 219*

Selbstgemachtes.....221

TORTILLA-CHIPS *Seite 222*

EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN *Seite 223*

POBLANO-TAHIN-SOSSE *Seite 223*

MANGO-CHUTNEY *Seite 224*

PICO DE GALLO *Seite 225*

TERIYAKI-SOSSE *Seite 225*

GERÖSTETE TOMATILLO-SALSA *Seite 226*

KLASSISCHE GEMÜSEBRÜHE *Seite 227*

Süßes & Desserts.....229

HERZHAFTER APFEL-GALETTE MIT APRIKOSENGLASUR *Seite 230*

BANANEN-CREMETORTE MIT
SCHOKOLADENKLECKSEN *Seite 233*

ERDBEERGEBÄCK MIT BASILIKUMNOTE *Seite 236*

SCHOKO-NUSS-KNUSPERKEKSE *Seite 239*

PIÑA-COLADA-CRUMBLE *Seite 240*

HEIDELBEER-NEKTARINEN-BUCKLE *Seite 243*

WEST-TISBURY-KAROTTENKUCHEN *Seite 244*

OMA MARYS GLASIERTER ZUCCHINIKUCHEN *Seite 247*

KARAMELLISIERTE GERÖSTETE BIRNEN MIT
FRISCHEM RICOTTA *Seite 250*

VEGANE ERDNUSSBUTTER-SALZKARAMELL-POPS *Seite 252*

FROSTIGE AFTER-DINNER-POPS MIT
HOLUNDERBLÜTEN UND ROSÉWEIN *Seite 253*

SÜNDHAFT DEKADENTER SCHOKOLADENKUCHEN *Seite 255*

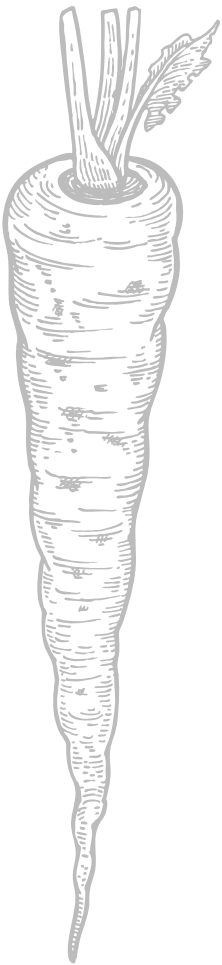


Vorwort

*H*auptsache pflanzlich – zwei schlichte Wörter bilden den Titel dieses wunderbaren Buches und könnten kontroverser nicht sein. Als ich mich damit beschäftigte, die besten vorhandenen Erkenntnisse zum gesündesten Ernährungskonzept in einem einzigen einprägsamen Satz zusammenzufassen, »Esst nicht zu viel und hauptsächlich Pflanzen«, konnte ich nicht ahnen, wie viele Menschen sich an einem bescheidenen kleinen Adverb aufreiben würden. Fleischesser waren aufgebracht, dass ich ihr Lieblingsessen beleidigt hatte, weil ich es nicht einmal erwähnte, während Vegetarier und Veganer darüber erbost waren, dass ich mit der Einschränkung der Pflanzen durch »hauptsächlich« Schönfärberei betrieb. Sie bestanden auf ein »Warum nicht *nur* Pflanzen?« und schimpften mich einen Feigling. Offensichtlich muss man heute in Amerika ganz für eine Sache eintreten, also auf der einen oder anderen Seite stehen, das gilt sowohl für unsere Ernährung als auch für alles andere.

Jedoch lautete mein Vorschlag »hauptsächlich Pflanzen«, weil die Wissenschaft uns eben genau das vermittelt. Wir Amerikaner neigen dazu, unsere Ernährungswahl in ideologischer Hinsicht in Entweder-Oder-Rubriken einzuteilen. Zweifellos lassen sich ökologische und ethische Argumente dafür anführen, warum eine Person zum Vegetarier wird: Fleischkonsum trägt erheblich zum Klimawandel bei, und zahlreiche Menschen stellen den Verzehr von Tieren moralisch infrage. Aber es geht auch anders. Es gibt Farmen, die Tiere nachhaltig und artgerecht aufziehen, jedoch stellt dies noch immer die Ausnahme von der Regel der industriellen Fleischproduktion dar. Und mag dies noch so nachhaltig sein, eine auf Fleisch ausgerichtete Ernährung hinterlässt einen größeren CO₂-Fußabdruck als eine Ernährung auf pflanzlicher Basis.

Was ich aber mit meinem Befürworten einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung tatsächlich im Sinn habe, ist vor allem unsere Gesundheit. Fleisch ist zweifellos ein nahrhaftes Lebensmittel, und zwar eines, das unsere Spezies bereits von Beginn an verzehrt. Es gibt keinen guten gesundheitlichen Grund, Fleisch vollständig von unserem Speiseplan zu streichen. Dennoch sind die Belege für



die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung ebenso überzeugend wie die auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften erbrachten Beweise. Allerdings hat ein Stückchen Fleisch noch niemandem geschadet. Eine »große Menge« Fleisch hingegen steht auf einem anderen Blatt Papier. Ein Großteil der Menschheit konsumiert Fleisch jeden Tag, sehr zum Nachteil unserer Gesundheit, ganz zu schweigen von der Gesundheit unseres Planeten.

Wir sind an dem Punkt angelangt, an dem Amerikaner durchschnittlich täglich mehr als ein halbes Pfund Fleisch zu sich nehmen, die meisten sogar mit jeder Mahlzeit. Einer der Gründe ist der gesellschaftliche Rang. Da Fleisch für gewöhnlich als wertvoller eingestuft wird als Gemüse, impliziert dessen Genuss seit jeher einen gewissen sozialen Status. Jedoch wurde dieser Luxus aufgrund der Effizienz (und Brutalität) der industriellen Fleischproduktion demokratisiert, was letztlich zu Fast Food als Grundnahrungsmittel geführt hat. Trotzdem bleibt festzustellen, dass Fleisch eine hohe Dichte wichtiger Nährstoffe besitzt, normalerweise leicht und praktisch zuzubereiten ist und für viele von uns ein Genuss sein kann.

Ich halte es für möglich, dass die Vernachlässigung von Gemüse, zumindest in der angloamerikanischen Küche, in gewisser Hinsicht für die Attraktivität von Fleisch in unserer Kultur verantwortlich ist. Die meisten von uns sind aufgewachsen mit der Überzeugung, dass eine reguläre Mahlzeit aus einem großen Stück tierischer Proteine in der Mitte des Tellers besteht. Dabei spielten ein stärkehaltiges Lebensmittel und ein Gemüse, treffend als »Beilagen« bezeichnet, nur eine untergeordnete Rolle. Das stärkehaltige Lebensmittel war in der Regel genießbar, aber mal ehrlich, die Beschaffenheit des Gemüses verdiente nicht einmal eine Erwähnung. Oft stammte es aus der Dose oder von einem Laster, der damit bereits kreuz und quer durchs Land gefahren war. Obendrein wurde das Gemüse meistens schlecht zubereitet, wenn nicht sogar totgekocht. Kein Wunder also, dass Gemüse in der Ernährung der Amerikaner seit jeher die zweite Geige spielt.

All das ist gerade im Begriff sich zu ändern – angesichts der so verführerischen Rezepte in *Hauptsache pflanzlich*. Heute bietet der typische amerikanische Supermarkt Gemüse in besserer Qualität und Vielfalt an als je zuvor. Fast überall gibt es frische Bioprodukte. Und durch die rapide wachsende Zahl der Bauernmärkte kommt fast jeder in den Genuss der überraschenden Aromen feldfrischer und erntereifer Gemüsesorten. Außerdem haben wir in den vergangenen Jahren gelernt, Gemüse auf eine Weise zuzubereiten, dass es sein ganzes Aroma, seine optimale Textur und seine volle Pracht entfaltet. Nie gab es eine bessere Zeit, um mit Pflanzen zu kochen und diese zugleich in die Mitte des Tellers zu rücken. Selbst wenn Pflanzen keine gesundheitlichen Vorteile versprechen würden, ließe sich rein auf Grundlage ihres wunderbaren Geschmacks für deren Verwendung argumentieren.

Genau dafür finden die Rezepte in diesem Buch überzeugende Argumente: Essen Sie hauptsächlich Pflanzen. Sich so zu ernähren, kann überaus befriedigend sein, wenn die Zubereitung stimmt. Und dieses Buch zeigt Ihnen, wie die Zubereitung nicht nur *gut*, sondern *sehr gut* gelingt. Einige der hier vorgestellten Methoden ermöglichen eine unkomplizierte Ausführung und liefern obendrein ein phantastisches Ergebnis. (Dabei kommt mir spontan das Rösten von leckerem Gemüse auf einem Backblech mit nichts weiter als einem Spritzer Olivenöl, einer Prise Meersalz, Pfeffer und Kräutern in den Sinn.) In den letzten Jahren sind amerikanische Küchenchefs und Freizeitköche an den Rand des Möglichen gegangen, was das Kochen mit Pflanzen anbelangt. Das hier vorliegende Buch sprudelt über vor Begeisterung angesichts all dieser Möglichkeiten.

Dennoch ist *Hauptsache pflanzlich* so vernünftig und realistisch, wie das Adverb nahelegt. Lassen Sie sich nicht von den zauberhaften Fotos täuschen: Dieses Kochbuch ist fest in der realen Welt verankert, in der die meisten von uns leben, kochen und essen. Tatsächlich geht es bei ernährungsbedingtem Absolutismus nämlich nicht darum, wie die meisten von uns wirklich leben, insbesondere angesichts unseres Bestrebens, eine große Vielfalt von Essern und Geschmäckern zu befriedigen. Hier kommt jeder auf seine Kosten, einschließlich der sporadischen Fleischesser.

Aus nährstoffbedingter Sicht gibt es keinen guten Grund, Fleisch von unserem Speiseplan zu verbannen. Schon gar nicht, wenn das Verlangen danach besteht oder das speisenaufbessernde Potential von Fleisch gefällt.

Die Forschung zeigt, dass Vegetarier gesünder und länger leben als alle anderen, allerdings zeigt sie auch, dass es »Flexitariern«, also jenen Menschen, die ein- oder zweimal pro Woche Fleisch essen, ebenso gut geht wie Vegetariern.

Seltsamerweise können die Forscher nicht mit Sicherheit sagen, ob das Problem einer fleischlastigen Ernährung am Fleisch selbst liegt oder an der Abwesenheit von Gemüse, welches von all dem Fleisch einfach vom Teller gefegt werden. Wie dem auch sei, die Empfehlung lautet unverändert: Esst mehr Pflanzen und weniger Fleisch.



Natürlich ist die flexitarische Idee keineswegs neu: In vielen der großartigen bäuerlichen Küchen weltweit wird Fleisch seit jeher sparsam und strategisch eingesetzt, um sein reichhaltiges Aroma an das Gemüse weiterzugeben. Auch *Hauptsache pflanzlich* greift großzügig auf jene großartigen kulinarischen Traditionen zurück. Wenn also Fleisch mehr als Aromaträger und weniger als Herzstück eines Gerichts gesehen wird, leistet man es sich mit größter Wahrscheinlichkeit aus nachhaltiger und artgerechter Produktion, wodurch man es mit reinem Gewissen genießen kann.

In diesem Buch geht es nicht verdrießlich um Anti-Fleisch, sondern ekstatisch um Pro-Pflanze. Lassen Sie sich inspirieren.

—Michael Pollan, Autor von *Das Omnivoren-Dilemma*
und *Lebensmittel – Eine Verteidigung gegen die*
industrielle Nahrung und den Diätenwahn



Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Trotz der schnellen und einfachen Zubereitung ist dieser Salat der Hammer! Scharfer Thai-Bird-Chili, süßer Mirin und salzige Sojasoße ergänzen sich hier auf einzigartige Weise. Am liebsten servieren wir diesen Salat mit gegrillter Hühnerbrust oder Fischfilet.

1 TL Sesamsamen

Koscheres Salz

230 g junger Spinat

60 ml natriumarme Sojasoße

2 EL Mirin (Reiswein), plus 1 TL

1 EL Reisessig

2 TL geröstetes Sesamöl

½ TL Agavendicksaft

400 g abgepackter Seidentofu, abgetropft und schonend getrocknet, in 2,5 cm große Würfel geschnitten

2 persische oder kernlose Gurken, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

1 TL fein gehackter frischer Ingwer

1 kleine frische scharfe rote Chilischote (z. B. Thai Bird oder Cayenne), in feine Ringe geschnitten, oder Menge nach Geschmack

1. Eine kleine trockene Pfanne bei mittlerer Temperatur erwärmen. Den Sesam in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Schwenken 3 bis 4 Minuten braun rösten. Den Sesam auf einen kleinen Teller geben und beiseitestellen.

2. Wasser und Eis in eine große Schüssel füllen und beiseitestellen.

3. Wasser in einem großen Topf aufkochen. 1 TL Salz zufügen. Den Spinat in das kochende Wasser geben und nach etwa 15 Sekunden, wenn der Spinat zusammengefallen ist, mit einer großen Schaumkelle herausnehmen und in das Eiswasser geben, um den Kochvorgang zu unterbrechen. Den Spinat in einem Sieb abtropfen und vorsichtig ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Den Spinat nach dem Abkühlen auf ein Küchentuch legen und vorsichtig trocken tupfen. Beiseitestellen.

4. Sojasoße, Mirin, Essig, Sesamöl und Agavensüße in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen.

5. Den Spinat auf vier Salatteller oder -schüsseln verteilen. Mit Tofu, Gurken, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chiliringen garnieren und den gerösteten Sesam darüberstreuen. Jeden Salat mit 2 EL Dressing beträufeln und servieren.

Vom Markt

Junger Spinat (230 g)

Persische oder kernlose Gurken (2)

Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)

Frische scharfe rote Chilischote, z. B. Thai Bird oder Cayenne (1 kleine Schote)

Frühlingszwiebeln (2)

Bio-Seidentofu (400 g abgepackt)

Aus dem Vorrat

Sesamsamen (1 TL)

Koscheres Salz

Natriumarme Sojasoße (60 ml)

Mirin (2 EL, plus 1 TL)

Reisessig (1 EL)

Geröstetes Sesamöl (2 TL)

Agavendicksaft (½ TL)



Glutenfrei: Sojasoße durch Tamari ersetzen

Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

Dank seiner vitalen Würzmischung ist dieser Burger ein garantierter Wiederholungstäter. Der Bratling erhält Leuchtkraft durch Ingwer, Koriander und Knoblauch und bleibt stets zart und saftig – egal ob im Freien oder in der Pfanne auf dem Herd gegrillt. Wir servieren unseren Burger gerne mit einer würzig-cremigen Soße aus Sriracha, Mayonnaise, Ingwer und Sojasoße.

1½ Pfund roher Thunfisch, Sushi-Qualität

FÜR DIE SRIRACHA-MAYONNAISE

130 g Mayonnaise

1 EL Srirachasoße, oder nach Geschmack

1 EL natriumarme Sojasoße

1 TL fein geriebener frischer Ingwer

FÜR DIE THUNFISCHBRATLINGE

3 EL Dijon-Senf

2 EL natriumarme Sojasoße

2 EL gehackter frischer Koriander

1½ EL geraspelte gelbe Zwiebeln

1 EL geröstetes Sesamöl

1 EL fein gehackter Knoblauch

2 TL Reisessig

½ TL fein geriebener frischer Ingwer

¼ TL Cayennepfeffer

Koscheres Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL natives Olivenöl extra, oder mehr nach Bedarf, zum Bestreichen der Bratlinge

Bio-Olivenöl-Kochspray

4 Hamburger-Brötchen, vorzugsweise Vollkorn oder Mehrkorn

Toppings nach Wahl: Tomatenscheiben, Avocadoscheiben, rote Zwiebelscheiben, Salat, Pickles

1. Den Thunfisch 10 bis 15 Minuten im Gefrierfach lagern, bis sich das Fleisch fest anfühlt (gefroren lässt es sich leichter schneiden).

FÜR DIE SRIRACHA-MAYONNAISE:

2. Währenddessen alle Zutaten für die Sriracha-Mayonnaise in einer kleinen Schüssel gründlich miteinander verrühren. Beiseitestellen.

FÜR DIE THUNFISCHBRATLINGE:

3. Den Thunfisch aus dem Gefrierfach nehmen und auf ein Schneidbrett legen. Dann den Thunfisch mit einem großen, scharfen Messer klein schneiden, dabei an die Größe und Textur von Burgerfleisch anpassen.

4. Senf, Sojasoße, Koriander, Zwiebeln, Sesamöl, Knoblauch, Essig, Ingwer, Cayennepfeffer, ½ TL Salz und 1 MSP schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen. Den Thunfisch zugeben und gründlich miteinander verrühren. Aus der Mischung vier gleich große Bratlinge 10 cm breit und 2,5 cm dick formen und beide Seiten leicht mit Olivenöl bestreichen. Die Bratlinge auf einen Teller oder eine Platte legen und 10 bis 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Pfanne mit Kochspray einsprühen und die Bratlinge hineinlegen. Wenn Sie den Thunfisch blutig wollen, jede Seite 2 Minuten braten, wenn er glasig sein soll, jede Seite 3 bis 4 Minuten braten. Die Bratlinge in die Brötchen legen, leicht mit der Sriracha-Mayonnaise bestreichen und mit den Lieblingstoppings servieren.



Vom Markt

Frischer Thunfisch, Sushi-
 Qualität (1½ Pfund)
 Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)
 Gelbe Zwiebel (1 kleine)
 Knoblauch (3 Zehen)
 Frischer Koriander (1 kleines Bund)
 Hamburger-Brötchen, vorzugsweise
 Vollkorn oder Mehrkorn (4)
 Toppings nach Wahl: Tomate, Avocado,
 rote Zwiebeln, Salat, Pickles

Aus dem Vorrat

Mayonnaise (130 g)
 Srirachasoße (1 EL)
 Natriumarme Sojasoße (3 EL)
 Dijon-Senf (3 EL)
 Geröstetes Sesamöl (1 EL)
 Reisessig (2 TL)
 Cayennepfeffer (¼ TL)
 Koscheres Salz
 Schwarzer Pfeffer

Natives Olivenöl extra (1 EL,
 oder mehr nach Bedarf)
 Bio-Olivenöl-Kochspray



Glutenfrei: Sojasoße durch Tamari
 ersetzen und mit glutenfreien
 Brötchen zubereiten

Tandoori-Huhn und Ofengemüse

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE PLUS 30 MINUTEN MARINIERZEIT

Seinen Namen bezieht das Tandoori-Huhn von dem Gefäß, in dem es zubereitet wird: dem Tandoor, einem traditionellen Lehmofen, in dem das Essen bei sehr hohen Temperaturen schmort. Da wir keinen Tandoor besitzen, haben wir eine Methode entwickelt, mit der sich dieses indische Gericht auch ohne Tandoor zu Hause zubereiten lässt. Je länger das Huhn und die Kartoffeln marinieren, desto geschmacksintensiver werden sie. Wir haben festgestellt, dass 30 Minuten Marinierzeit bereits ausreichen, um diese typische exotisch-würzige Aroma zu entfalten.

5 EL Bio-Rapsöl
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL geriebener, frischer Ingwer
1 EL Chilipulver
1 EL Garam Masala
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver
1 TL gemahlenes Kurkuma
250 g Vollmilchjoghurt natur
2 EL frischer Limettensaft
1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt
Koscheres Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 kg Hühnchenteile mit Haut und Knochen (Schenkel, Keule und Brust gemischt; die Brust halbiert)
375 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z. B. Yukon Gold), in 2,5 cm große Stücke geschnitten
500 g Blumenkohlrischen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
280 g Brokkoliröschen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
8 kleine braune Champignons, die Stiele gekappt
½ TL Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmelsamen
85 g rote Zwiebeln, längs halbiert, in dünne Halbmonde geschnitten
Mango-Chutney (Seite 224) oder gekauftes Lieblings-Chutney (optional)

1. 2 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute garen, bis die Gewürze leicht braun sind und aromatisch duften. Chilipulver, Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und unter ständigem Rühren eine weitere Minute garen. Zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Joghurt, Limettensaft, Jalapeño, 2 TL Salz, 1 MSP schwarzen Pfeffer und die Gewürzmischung in einer großen Schüssel unter Rühren vermengen.
3. Die Hühnerhaut mit einem scharfen Messer in einem Abstand von ca. 2,5 cm mit zwei oder drei oberflächlichen Schnitten anritzen. Hühnchenteile und Kartoffeln zum gewürzten Joghurt in die Schüssel geben und den Joghurt in das Huhn einmassieren, bis alle Teile gut mit der Mischung bedeckt sind. Das Huhn, die Kartoffeln und den gewürzten Joghurt in einen Gefrierbeutel mit Zip-Reißverschluss umfüllen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur, oder bis zu 8 Stunden im Kühlschrank, ziehen lassen.
4. Einen Rost in das obere Drittel des Backofens einsetzen und den Backofen auf 220 °C vorheizen.
5. Blumenkohl, Brokkoli und Pilze in eine große Schüssel geben. Die restlichen 3 EL Rapsöl, den restlichen 1 TL Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, ½ TL Salz und 1 MSP schwarzen Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.



6. Das marinierte Huhn aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade abtropfen lassen und die Hühnchenteile mit der Haut nach oben in eine Backform legen. Die Kartoffeln um die Hühnchenteile herum verteilen. 20 Minuten im Backofen rösten, dann die Backform aus dem Backofen nehmen und das Gemüse einlagig an freien Stellen zwischen dem Huhn und den Kartoffeln verteilen. Die Backform wieder in den

Backofen stellen und weitere 20 Minuten braten, dann aus dem Backofen nehmen und den Backofen auf Grillstufe einstellen.

7. Die Hühnchenteile und das Gemüse mit den roten Zwiebeln bestreuen, die Backform wieder in den Backofen stellen und 2 bis 3 Minuten rösten, bis das Huhn leicht angekohlt und knusprig ist. Aus dem Backofen herausnehmen und servieren. Nach Bedarf Mango-Chutney als Beilage reichen.

Vom Markt

Huhn: Schenkel, Keule und Brust gemischt (1 kg mit Haut und Knochen)
 Blumenkohl (1 Kopf)
 Brokkoli (1 Kopf)
 Braune Champignons, z. B. Baby Bella (8 kleine)
 Vorwiegend festkochende Kartoffeln, z. B. Yukon Gold (375 g)
 Jalapeño (1)

Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)
 Rote Zwiebel (1 kleine)
 Knoblauch (4 Zehen)
 Limette (1)
 Joghurt, Vollmilch natur (245 g)
 Garam Masala (1 EL)
 Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmelsamen (½ TL)
 Mango-Chutney (Seite 224) oder gekaufte Lieblings-Chutney (optional)

Aus dem Vorrat

Bio-Rapsöl (5 EL)
 Chilipulver (1 EL)
 Gemahlener Kreuzkümmel (2 TL)
 Paprikapulver (2 TL)
 Gemahlene Kurkuma (1 TL)
 Koscheres Salz
 Schwarzer Pfeffer



Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

Nichts ist leichter zubereitet als geröstete Birnen mit Ricotta, und dennoch ist das Ergebnis sensationell. Die Birnen erhalten durch das Rösten eine weiche, cremige Konsistenz, der Balsamico sorgt für süß-saures Aroma und der Hauch von Honig verleiht eine blumige Note. Zu dieser üppigen Süßspeise bildet ein großer Löffel Ricotta den perfekten Kontrast.

2 EL ungesalzene Butter

2 reife feste Birnen (z. B. Flaschenbirne Boscs),
längs halbiert und von den Kernen befreit

5 EL Balsamico

120 g frischer Ricotta

3 EL Honig

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Einen Rost in die Mitte des Backofens einsetzen und den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Die Butter in eine Backform von 25 x 35 cm oder ersatzweise in eine Springform von 30 cm Durchmesser geben. Die Backform in den Backofen stellen und 2 bis 3 Minuten erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Vorsichtig aus dem Backofen herausnehmen und die Birnen mit der Schnittseite nach unten in die geschmolzene Butter legen. Die Birnen etwa 25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

3. Die Birnen wenden, sodass die Schnittseite nach oben zeigt. Den Balsamico auf den Birnen verteilen und weitere 5 Minuten im Backofen rösten.

4. Die Birnen mit der Schnittseite nach oben auf vier Servierteller legen. Den Saft aus der Backform mit einem Löffel auf den Birnen verteilen und den Rand jeder Birnenhälfte mit 2 EL Käse besprenkeln. Den Käse und die Birnen mit Honig beträufeln, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und servieren.

Vom Markt

Birnen, z. B. Flaschenbirne
Boscs (2 reife, aber feste)

Ungesalzene Butter (2 EL)

Frischer Ricotta (120 g)

Aus dem Vorrat

Balsamico (5 EL)

Honig (3 EL)

Schwarzer Pfeffer





Index

A

- Abschmecken 29
- Agavendicksaft
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
 - Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253
 - Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252
- Ahornsirup
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
 - Bulgogi-Salat 66
- Alkohol 24, 232
- Ananas, in Piña-Colada-Crumble 240
- Äpfel, in Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230
- Asiatisch (Aromen)
- Asiatische Fischsoße 167
 - Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
 - Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
 - Himmlische Burger 100
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
 - Vegane Ramensuppe mit Tofu 70
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 14, 164
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Auberginen
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
 - Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
 - Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Avocado 27
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
 - Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 - Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
 - Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
 - Vegane bunte Taco-Bowl 63
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 14, 164
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Auberginen
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
 - Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
 - Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Avocado 27
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
 - Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 - Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
 - Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
 - Vegane bunte Taco-Bowl 63
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
- Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54
- Balsamicoglasur 50
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Bambussprossen
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Bananen
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
 - Piña-Colada-Crumble 240
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
- Basilikum
- Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen- »Croûtons« 77
 - Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
 - Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
 - Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132

B

- Baguette
- Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85
 - Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78, 79
- Balsamico
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184

- Beilagen 199
- Gebackene Fächerkartoffeln mit Paprikapulver und Thymian 215
 - Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
 - Gebratene Waldpilze mit gehobeltem Parmesan 212
 - Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
 - Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
 - Gerösteter Speisekürbis Delicata mit knusprigem Salbei 205
 - Goldbraun geröstete Quinoa 211
 - Junge Regenbogenkarotten in Thymian geröstet 209
 - Pfannenkohl mit dreierlei Schärfe 210
 - Pürierte Kartoffeln mit geraspelttem Rosenkohl 200
 - Reisnudelnester 216
 - Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217
- Belzer, Judith 186
- Birnen
- Birnen-Carpaccio und Friséesalat 56
 - Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
 - Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
 - Weißer Wintersalat 60
- Blattgemüse 26
- Blauschimmelkäse, in Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
- Blumenkohl
- Buffalo Wings aus Blumenkohl 38
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
 - Himmlische Burger 100
 - Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
 - Ofengemüse mit Tofu 144
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Weißer Wintersalat 60
- Bohnen
- Bulgogi-Salat 67
 - Himmlische Burger 100
 - Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
 - Putenchili mit extra viel Gemüse 90
 - Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
 - Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
 - Vegane bunte Taco-Bowl 63
 - Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Brokkoli
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
 - Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
 - Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
 - Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
 - Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
 - Ofengemüse mit Tofu 144
 - Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
 - Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
 - Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
- Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Buffalo Wings aus Blumenkohl 38
- Bulgogi-Salat 66
- Burger, Bratlinge und Sandwiches 93
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
 - Himmlische Burger 100
 - Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
 - Perfekte Paninis 106
 - Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
 - Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96
- C**
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Cannellini-Bohnen
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
 - Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
- Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
- Cayennepfeffer
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
 - Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
 - Putenchili mit extra viel Gemüse 90

Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Champignons

- Himmlische Burger 100
- Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147
- Klassische Gemüsebrühe 227
- Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95
- Regenbogenfrittata 137
- Tandoori-Huhn und
Ofengemüse 182
- Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Cheddar, in Ofengemüse
mit Tofu 144

Child, Julia 78

Chilischoten

- Knusprige Pfannkuchen
mit Kimchi und
Frühlingszwiebeln 41
- Pfannkohl mit dreierlei
Schärfe 210
- Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 196
- Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Chinesisch (Aromen)

- Knusprige Pfannkuchen
mit Kimchi und
Frühlingszwiebeln 41
- Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Ciabatta, in Perfekte Paninis 106

Currypaste, in Veganes rotes Thai-
Curry mit Tofu und Gemüse 115

D

Dressing

- Koreanisches Dressing 66
- Limetten-Vinaigrette 61
- Thousand-Island-Dressing 64
- Walnuss-Vinaigrette 56

E

Eier 19, 28

- Bananen-Cremetorte mit
Schokoladenklecksen 233
- Erdbeergebäck mit
Basilikumnote 236
- Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243
- Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147
- Knuspriger Grünkohl
auf Kartoffelrösti mit
Spiegeleiern 134
- Oma Marys glasierter
Zucchinikuchen 247
- Regenbogenfrittata 137
- Reisnudelnester 216
- Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138
- Sündhaft dekadenter
Schokoladenkuchen 255
- West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Eingelegte rote Zwiebeln 223

Eisbergsalat, in Pikante Hähnchen-
Tostadas mit Avocadocreme 174

Erbsen

- Gesunde Farro-
Gemüsepfanne 110
- Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Erdbeeren, in Erdbeergebäck
mit Basilikumnote 236

Erdbeergebäck mit
Basilikumnote 236

Erdnussbutter, in
Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramellen-Pops 252

Erdnüsse, in Lachs-
Farro-Bowl 167

Erprobte Küchentipps
und -tricks 26

Escariol an Huhn alla
Scarpariello 193

Essige 23

F

Farro 28

- Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113
- Gesunde Farro-
Gemüsepfanne 110
- Lachs-Farro-Bowl 167

Fenchel

- Mediterraner Seebarsch 156
- Weißer Wintersalat 60

Feta

- Knackiger mediterraner
Salat 59
- Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95
- Rucolasalat mit Wassermelone,
Feta und Balsamicoglasur 54
- Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138

Filo, in Spanakopita-Auflauf mit
dreierlei Blattgemüse 138

Fleisch 20, 26

Auswahl von 17

Französisch (Aromen)

- Herzhafte Apfel-Galette mit
Aprikosenglasur 230
- Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180
- Vegetarisches Gratin
aus französischer
Zwiebelsuppe 78

Frischkäseglasur 244

Frischkäse, in West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Frittata, in
Regenbogenfrittata 137

Frostige After-Dinner-
Pops mit Holunderblüten
und Roséwein 253

Frühlingszwiebeln, in Knusprige
Pfannkuchen mit Kimchi und
Frühlingszwiebeln 41

G

Garam Masala, in Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182

Garnelen

Garnelen mit Zucchini 161

Hot Pot mit Garnelen
und Grünkohl 169

Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161

Gebackene Fächerkartoffeln mit Paprikapulver und Thymian 215

Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203

Gebratene Waldpilze mit gehobeltem Parmesan 212

Geflügel 19

Auswahl von 17

Gefüllte Pilze mit Pesto und Parmesan 43

Gehackter Salat nach New Yorker Art 64

Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48

Gemüse 17

Auswahl von 17

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206

Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219

Gerösteter Speisekürbis Delicata mit knusprigem Salbei 205

Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75

Geröstete Tomatillo-Salsa 226

Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110

Gewürze 23, 28

Glasur

Frischkäseglasur 244

Vanilleglasur 247

Zitronenglasur 247

Goldbraun geröstete Quinoa 211

Gratin, in Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78

Griechisch (Aromen)

Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95

Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138

Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85

Grünkohl

Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87

Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169

Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191

Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134

Perfekte Grünkohlchips 37

Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96

Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138

Grünkohlpesto 191

Gruyère

Gehackter Salat nach New Yorker Art 64

Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75

Perfekte Paninis 106

Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78, 79

Gurken

Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53

Bulgogi-Salat 67

Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169

Lachs-Farro-Bowl 167

Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189

H

Haferflocken

Himmlich fleischlose

Fleischbällchen mit schneller

Tomatensoße 147

Piña-Colada-Crumble 240

Hähnchen-Piccata mit

Brokkoli-»Reis« 177

Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99

Hamburger-Brötchen

Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99

Himmliche Burger 100

Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102

Hauptgerichte mit Fleisch 173

Balsamico-Huhn mit

karamellisiertem Fenchel 184

Escariol an Huhn alla

Scarpariello 193

Hähnchen-Piccata mit

Brokkoli-»Reis« 177

Hühnerbrust glasiert mit

Grünkohlpesto 191

Ofenhuhn gewürzt nach

türkischer Art 189

Pikante Hähnchen-Tostadas

mit Avocadocreme 174

Ratatouille-Gratin mit

Hähnchen- oder

vegetarischer Wurst 180

Schmetterlingshähnchen

aus der Pfanne mit

ernteischem Gemüse 186

- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 196
- Hauptgerichte mit Gemüse 109
- Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
- Gemüse-Nachos mit Pepp 121
- Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134
- Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
- Ofengemüse mit Tofu 144
- Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
- Regenbogenfrittata 137
- Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
- Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
- Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
- Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
- Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Hauptgerichte mit Meeresfrüchten 153
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Lachs-Farro-Bowl 167
- Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
- Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Mediterraner Seebarsch 156
- Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243
- Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230
- Himmlische Burger 100
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Holunderblütenlikör, in Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253
- Honig
- Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
- West-Tisbury-Karottenkuchen 244
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Huhn
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
- Gehackter Salat nach New Yorker Art 65
- Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191
- Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189
- Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191, 205
- Hummer, in Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Hummus, in Selbstgemachter cremiger Hummus 45
- I**
- Indisch (Aromen)
- Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
- Ingwer
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Italienisch (Aromen)
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
- Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161
- Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
- Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
- Perfekte Paninis 106
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

J

Jalapeno

- Eingelegte rote Zwiebeln 223
- Gemüse-Nachos mit Pepp 121
- Geröstete Tomatillo-Salsa 226
- Pico de gallo 225
- Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Jicama, in Vegane bunte

Taco-Bowl 61

Joghurt, in West-Tisbury-

Karottenkuchen 244

Junge Regenbogenkarotten

in Thymian geröstet 209

K

Kaffee, in Sündhaft dekadenter

Schokoladenkuchen 255

Kakaopulver

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Sündhaft dekadenter

Schokoladenkuchen 255

Kaki, in Gemischter Salat mit

Kaki und Manchego 48

Karamellierte geröstete Birnen

mit frischem Ricotta 250

Karotten

Asiatische Pergamentpäckchen

gefüllt mit Lachs

oder Tofu 164

Cannellini-Bohnensuppe mit

Grünkohl und Tomaten 81

Geröstete Blumenkohlsuppe mit

gerösteten Kürbiskernen 74

Gesunde Farro-

Gemüsepfanne 110

Hot Pot mit Garnelen

und Grünkohl 169

Junge Regenbogenkarotten in

Thymian geröstet 209

Klassische Gemüsebrühe 227

Lachs-Farro-Bowl 167

Ofengemüse mit Tofu 144

Pikante Hähnchen-Tostadas

mit Avocadocreme 174

Schmetterlingshähnchen

aus der Pfanne mit

erntefrischem Gemüse 186

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini

und Karotten 150

Trocken gebratenes Rindfleisch

mit Gemüse 196

Vegane Pasta mit Linsen und

gerösteten Tomaten 132

West-Tisbury-

Karottenkuchen 244

Kartoffeln

Caldo Verde mit Grünkohl

und Chorizo 87

Gebackene Fächerkartoffeln

mit Paprikapulver und

Thymian 215

Knuspriger Grünkohl

auf Kartoffelrösti mit

Spiegeleiern 134

Ofengemüse mit Tofu 144

Pürierte Kartoffeln mit

geraspeltem Rosenkohl 200

Schmetterlingshähnchen

aus der Pfanne mit

erntefrischem Gemüse 186

Ketchup

Hähnchen- und Gemüseburger

mit allem Drum

und Dran 99

Himmlische Burger 100

Kichererbsen

Buddha-Bowl mit gerösteten

Süßkartoffeln, würzigen

Kichererbsen und

Mangold 113

Gehackter Salat nach New

Yorker Art 64, 65

Geröstete Tomatensuppe

mit Gruyère-Kichererbsen-

»Croûtons« 75

Himmlisch fleischlose

Fleischbällchen mit schneller

Tomatensoße 147

Kichererbsenbratlinge mit

Blumenkohl und Spinat 104

Knackiger mediterraner

Salat 59

Knusprig geröstete Kichererbsen

mit Parmesan 35

Selbstgemachter cremiger

Hummus 45

Kichererbsenbratlinge mit

Blumenkohl und Spinat 104

Kidneybohnen, in Rotes

Linsen- und Bohnenchili 88

Kimchi

Knusprige Pfannkuchen

mit Kimchi und

Frühlingszwiebeln 41

Perfekte Paninis 106

Klassische Gemüsebrühe 227

Knackiger mediterraner Salat 59

Knusprige Pfannkuchen

mit Kimchi und

Frühlingszwiebeln 41

Knuspriger Grünkohl

auf Kartoffelrösti mit

Spiegeleiern 134

Knusprig geröstete Kichererbsen

mit Parmesan 35

Kokosflocken; in Piña-

Colada-Crumble 240

Kokosmilch

Vegane Erdnussbutter-

Salzkaramellen-Pops 252

Veganes rotes Thai-Curry mit

Tofu und Gemüse 115

Kokosöl

Buddha-Bowl mit gerösteten

Süßkartoffeln, würzigen

Kichererbsen und

Mangold 113

Lachs-Farro-Bowl 167

Kokosraspeln, in West-Tisbury-

Karottenkuchen 244

Koreanisch (Aromen)

Bulgogi-Salat 66

Koriander
 Asiatische Pergamentpäckchen
 gefüllt mit Lachs
 oder Tofu 164
 Geröstete Tomatillo-Salsa 226
 Lachs-Farro-Bowl 167
 Pico de gallo 225
 Pikante Thunfischburger mit
 Sriracha-Mayonnaise 103
 Putenchili mit extra
 viel Gemüse 90

Kräuter 23, 26, 28

Kuhmilchkäse
 Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 Ofengemüse mit Tofu 144
 Perfekte Paninis 106
 Pikante Hähnchen-Tostadas
 mit Avocado-creme 174

Kürbis, in Gerösteter
 Speisekürbis Delicata mit
 knusprigem Salbei 205

Kurkuma
 Grüne Spalterbsensuppe mit
 Zucchini und Steckrüben 85
 Kichererbsenbratlinge mit
 Blumenkohl und Spinat 104
 Tandoori-Huhn und
 Ofengemüse 182

L

Lachs-Farro-Bowl 167

Lachsfilet
 Asiatische Pergamentpäckchen
 gefüllt mit Lachs
 oder Tofu 164
 Lachs-Farro-Bowl 167
 Lachs-Piccata auf Spinat mit
 weißen Bohnen 154

Lachs-Piccata auf Spinat mit
 weißen Bohnen 154

Lauch, in Klassische
 Gemüsebrühe 227

Limetten 28

Limetten-Vinaigrette 61

Linguine, in Linguine
 mit Spinat und goldenen
 Knoblauchbröseln 125

Linguine mit Spinat und goldenen
 Knoblauchbröseln 125

Linsen
 Himmlisch fleischlose
 Fleischbällchen mit schneller
 Tomatensoße 147
 Rotes Linsen- und
 Bohnenchili 88
 Vegane Pasta mit Linsen und
 gerösteten Tomaten 132

M

Mais
 Gemüse-Nachos mit Pepp 121
 Gerösteter Mais- und
 Avocado-Salat 219
 Putenchili mit extra viel
 Gemüse 90, 91
 Vegane bunte Taco-Bowl 61

Manchego, in Gemischter Salat
 mit Kaki und Manchego 48

Mandeln
 Brunnenkressesalat mit Mango,
 Avocado und Tomate 50
 Weißer Wintersalat 60

Mango 27
 Brunnenkressesalat mit Mango,
 Avocado und Tomate 50
 Mango-Chutney 224

Mango-Chutney 95, 183, 224
 Tandoori-Huhn und
 Ofengemüse 182

Mangold
 Bucatini an gebratenem Mangold
 mit vegetarischer Wurst 130
 Buddha-Bowl mit gerösteten
 Süßkartoffeln, würzigen
 Kichererbsen und
 Mangold 114
 Spanakopita-Auflauf mit
 dreierlei Blattgemüse 138

Marcona-Mandeln, in
 Brunnenkressesalat mit Mango,
 Avocado und Tomate 50

Martha's-Vineyard-Paella mit
 Meeresfrüchten und Huhn 159

Mediterraner Seebarsch 156

Meeresfrüchte 18
 Auswahl von 17

Melone
 Frostige After-Dinner-Pops
 mit Holunderblüten
 und Roséwein 253
 Rucolasalat mit Wassermelone,
 Feta und Balsamicoglasur 54

Mezze und andere
 Kleinigkeiten 33
 Buffalo Wings aus
 Blumenkohl 38
 Gefüllte Pilze mit Pesto
 und Parmesan 43
 Knusprige Pfannkuchen
 mit Kimchi und
 Frühlingszwiebeln 41
 Knusprig geröstete Kichererbsen
 mit Parmesan 35
 Perfekte Grünkohlchips 37
 Selbstgemachter cremiger
 Hummus 45
 Würzige Süßkartoffelchips 36

Milchprodukte 18

Mirin
 Asiatische Pergamentpäckchen
 gefüllt mit Lachs
 oder Tofu 164
 Asiatischer Tofu-Sesam-
 Salat mit Spinat 53
 Lachs-Farro-Bowl 167
 Teriyaki-Soße 225
 Udon-Nudelsuppe mit in
 Miso-Paste glasiertem
 Gemüse und Huhn 82

Miso
 Udon-Nudelsuppe mit in
 Miso-Paste glasiertem
 Gemüse und Huhn 82
 Vegane Ramensuppe
 mit Tofu 71

Mozzarella, in Penne mit
geröstetem Gemüse und
Mozzarella 126

Muscheln, in Martha's-Vineyard-
Paella mit Meeresfrüchten
und Huhn 159

Muskatnuss
Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243
Piña-Colada-Crumble 240

N

Nährhefe
Himmlische Burger 100
Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Nektarinen, in Heidelbeer-
Nektarinen-Buckle 243

Nguyen, Andrea 115

Nudeln
Asiatische Pergamentpäckchen
gefüllt mit Lachs
oder Tofu 164
Bucatini an gebratenem Mangold
mit vegetarischer Wurst 130
Hot Pot mit Garnelen
und Grünkohl 169
Reisnudelnester 216
Udon-Nudelsuppe mit in
Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82
Vegane Pasta mit Linsen und
gerösteten Tomaten 132
Vegane Ramensuppe
mit Tofu 71
Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Nüsse 28

Nützliche Küchenhelfer 25

O

Obst 17
Auswahl von 17

Ofengemüse mit Tofu 144

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

Öle 23, 27

Oma Marys glasierter
Zucchinikuchen 247

Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

Oregano
Putenchili mit extra
viel Gemüse 90
Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

P

Pak Choi
Asiatische Pergamentpäckchen
gefüllt mit Lachs
oder Tofu 164
Udon-Nudelsuppe mit in
Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82
Vegane Ramensuppe
mit Tofu 71

Paniermehl 24, 43, 100,
101, 104, 105, 125, 149
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43
Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147
Kichererbsenbratlinge mit
Blumenkohl und Spinat 104

Paprika
Klassische Gemüsebrühe 227
Knackiger mediterraner
Salat 59
Mango-Chutney 224

Parmesan

Bucatini an gebratenem Mangold
mit vegetarischer Wurst 130
Cannellini-Bohnensuppe mit
Grünkohl und Tomaten 81
Cavatappi mit Brokkolini
und Salbei in brauner
Butter geschwenkt 128
Gebratene Waldpilze mit
gehobeltem Parmesan 212
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43
Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191
Knusprig geröstete Kichererbsen
mit Parmesan 35
Linguine mit Spinat
und goldenen
Knoblauchbröseln 125
Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141
Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126
Weißer Wintersalat 60

Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126

Perfekte Grünkohlchips 37

Perfekte Paninis 106

Pesto
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43
Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191
Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

Pfannenkohl mit dreierlei
Schärfe 210

Pico de gallo 225
Gemüse-Nachos mit Pepp 121
Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocado-creme 174

Pikante Thunfischburger mit
Sriracha-Mayonnaise 102

Pilzbratlinge mit Spinat
und Feta 95

Pilze 30

Gebratene Waldpilze mit
gehobeltem Parmesan 212
Gefüllte Pilze mit Pesto
und Parmesan 43

Piña-Colada-Crumble 240

Pistazien, in Gemischter Salat
mit Kaki und Manchego 48

Poblano-Chilischoten, in
Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und Mangold 113

Poblano-Tahin-
Soße 105, 114, 223

Pollan, Corky 3, 7, 10, 259, 273

Pollan, Dana 3, 7,
14, 258, 259, 273

Pollan, Lori 3, 9, 14,
113, 258, 259, 273

Pollan, Michael xv, 2, 4, 7,
186, 257, 258, 259, 273

Pollan, Tracy 3, 7,
8, 258, 259, 273

Pürierte Kartoffeln mit
geraspeltem Rosenkohl 200

Putenchili mit extra viel
Gemüse 14, 90

Putenfleisch, in Putenchili
mit extra viel Gemüse 90

Q

Quesadillas aus weißen Bohnen
und Grünkohl mit Salsa aus
gerösteten Tomatillos 96

Quinoa 28

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Goldbraun geröstete
Quinoa 211

Himmlische Burger 100

Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini
und Karotten 150

R

Ratatouille-Gratin mit Hähnchen-
oder vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Reis

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Martha's-Vineyard-Paella
mit Meeresfrüchten
und Huhn 159

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 89

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini
und Karotten 150

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Reisessig

Pikante Thunfischburger mit
Sriracha-Mayonnaise 102

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Reisnudelnester 118,
119, 196, 216

Ricotta

Gerösteter Brokkolini mit
geräuchertem Paprikapulver
und Pepitas 206

Karamellisierte geröstete Birnen
mit frischem Ricotta 250

Rindfleisch

Bulgogi-Salat 67

Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 196

Rosenkohl

Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

Pürierte Kartoffeln mit
geraspeltem Rosenkohl 200

Schmetterlingshähnchen
aus der Pfanne mit

erntefrischem Gemüse 186

Tacos mit knackigem Rosenkohl
vom Blech 122

Rosinen

Mango-Chutney 224

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Rotkohl

Lachs-Farro-Bowl 167

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocadocreme 174

Rüben

Gebratene junge Rüben mit
Balsamico-Blattgrün 203

Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Rucola

Birnen-Carpaccio und Friséesalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Rucolasalat mit Wassermelone,
Feta und Balsamicoglasur 54

Rucolasalat mit Wassermelone,
Feta und Balsamicoglasur 54

S

Salate 27, 47

Asiatischer Tofu-Sesam-
Salat mit Spinat 53

Birnen-Carpaccio und Friséesalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Brunnenkressesalat mit Mango,
Avocado und Tomate 50

Bulgogi-Salat 66

Gehackter Salat nach New
Yorker Art 64

- Salate ...
- Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48
 - Knackiger mediterraner Salat 59
 - Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54
 - Vegane bunte Taco-Bowl 61
 - Weißer Wintersalat 60
- Sambal Oelek, in Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Schalotten, in Klassische Gemüsebrühe 227
- Schlagsahne 72, 74, 143, 235, 236, 238
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
 - Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
 - Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Schokochips, in Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252
- Schokolade
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
 - Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
- Schokoladenkringel 255, 256
- Schokoladensoße 235
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
- Seebarsch, mediterraner 157
- Selbstgemachter cremiger Hummus 45
- Selbstgemachtes 221
- Eingelegte rote Zwiebeln 223
 - Geröstete Tomatillo-Salsa 226
 - Klassische Gemüsebrühe 227
 - Mango-Chutney 224
- Pico de gallo 225
- Poblano-Tahin-Soße 223
- Teriyaki-Soße 225
- Tortilla-Chips 222
- Sellerie
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
 - Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
 - Klassische Gemüsebrühe 227
 - Rotes Linsen- und Bohnenchili 89
 - Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 197
 - Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
- Semmelbrösel
- Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
- Shiitake
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
 - Vegane Ramensuppe mit Tofu 71
 - Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Sojasoße
- Klassische Gemüsebrühe 227
 - Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
 - Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Soßen
- Adobo-Soße 90
 - Asiatische Fischsoße 24
 - Chili-Knoblauch-Soße 110
 - Chilisoße 65
 - Poblano-Tahin-Soße 104
- Schokoladensoße 235
- Srirachasoße 70
- Teriyaki-Soße 225
- Tomatensoße 28, 126
- Worcestersoße 99
- Sour Cream, in Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
- Sour Cream, in Vegane bunte Taco-Bowl 63
- Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
- Spargel, in Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217
- Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217
- Spinat
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
 - Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
 - Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
 - Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
 - Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
 - Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
 - Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
 - Vegane Ramensuppe mit Tofu 71
 - Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118
- Sriracha-Mayonnaise 102, 122, 123
- Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
- Suppen und Chilis 69
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
 - Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
 - Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 72

Geröstete Tomatensuppe
mit Gruyère-Kichererbsen-
»Croûtons« 75

Grüne Spalterbsensuppe mit
Zucchini und Steckrüben 85

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Udon-Nudelsuppe mit in
Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82

Vegane Ramensuppe
mit Tofu 70

Vegetarisches Gratin
aus französischer
Zwiebelsuppe 78

Süßes & Desserts 229

Bananen-Cremetorte mit
Schokoladenklecksen 233

Erdbeergebäck mit
Basilikumnote 236

Frostige After-Dinner-Pops
mit Holunderblüten
und Roséwein 253

Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243

Herzhafte Apfel-Galette mit
Aprikosenglasur 230

Karamellierte geröstete Birnen
mit frischem Ricotta 250

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Piña-Colada-Crumble 240

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Sündhaft dekadenter
Schokoladenkuchen 255

Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramell-Pops 252

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Süßkartoffeln

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 190

Würzige Süßkartoffelchips 36

T

Tacos mit knackigem
Rosenkohl vom Blech 122

Tahin

Buddha-Bowl mit gerösteten
Süßkartoffeln, würzigen
Kichererbsen und
Mangold 113

Poblano-Tahin-Soße 223

Selbstgemachter cremiger
Hummus 45

Tandoori-Huhn und
Ofengemüse 182

Tapiokastärke, in Piña-
Colada-Crumble 240

Tempeh, in Teriyaki-Tempeh mit
Brokkolini und Karotten 150

Teriyaki-Soße 150, 225

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini
und Karotten 150

Tex-Mex (Aromen)

Caldo Verde mit Grünkohl
und Chorizo 87

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Pikante Hähnchen-Tostadas
mit Avocado-creme 174

Vegane bunte Taco-Bowl 61

Thai (Aromen)

Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Thousand-Island-Dressing 64

Thunfisch, in Pikante
Thunfischburger mit Sriracha-
Mayonnaise 102

Tipps zum Aufpeppen
von Gerichten 29

Tofu

Asiatischer Tofu-Sesam-
Salat mit Spinat 53

Ofengemüse mit Tofu 144

Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Tomaten 26

Brunnenkressensalat mit Mango,
Avocado und Tomate 50

Gerösteter Mais- und
Avocado-Salat 219

Geröstete Tomatensuppe
mit Gruyère-Kichererbsen-
»Croûtons« 75

Himmlisch fleischlose
Fleischbällchen mit schneller
Tomatensoße 147

Knackiger mediterraner
Salat 59

Mediterraner Seebarsch 156

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126

Pico de gallo 225

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 88

Vegane bunte Taco-Bowl 63

Vegane Pasta mit Linsen und
gerösteten Tomaten 132

Tomatillos, in Geröstete
Tomatillo-Salsa 226

Tortilla-Chips 222

Tortillas

Putenchili mit extra
viel Gemüse 90

Quesadillas aus weißen Bohnen
und Grünkohl mit Salsa aus
gerösteten Tomatillos 97

Rotes Linsen- und
Bohnenchili 89

Tortilla-Chips 222

Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 14, 196

Trockenvorrat 24

Türkisch (Aromen)

Ofenhuhn gewürzt nach
türkischer Art 189

Süßstoffe 24

U

Udon-Nudelsuppe mit
in Miso-Paste glasiertem
Gemüse und Huhn 82

Umami 30, 70, 82, 95, 100

V

Vanilleextrakt

Bananen-Cremetorte mit
Schokoladenklecksen 233

Heidelbeer-Nektarinen-
Buckle 243

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Sündhaft dekadenter
Schokoladenkuchen 255

Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramellen-Pops 252

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Vanilleglasur 247, 249

Vegane bunte Taco-Bowl 61

Vegane Erdnussbutter-
Salzkaramellen-Pops 252

Vegane Pasta mit Linsen und
gerösteten Tomaten 132

Vegane Ramensuppe mit Tofu 70

Veganes rotes Thai-Curry mit
Tofu und Gemüse 115

Vegetarischer Mapo-Tofu
mit Spinat 118

Vegetarisches Gratin aus
französischer Zwiebelsuppe 78

Vietnamesisch (Aromen)
Lachs-Farro-Bowl 167

Vinaigrettes

Birnen-Carpaccio und Friséésalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Limetten-Vinaigrette 61

Walnuss-Vinaigrette 56

W

Walnüsse 24, 191, 244, 246, 247

Birnen-Carpaccio und Friséésalat
an Walnuss-Vinaigrette 56

Hühnerbrust glasiert mit
Grünkohlpesto 191

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Orecchiette mit gehobeltem
Rosenkohl und cremigem
Petersilienpesto 141

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Walnuss-Vinaigrette 56

Weißer Wintersalat 60

Weißkohl, in Pfannenkohl
mit dreierlei Schärfe 210

West-Tisbury-
Karottenkuchen 244

Wurst

Bucatini an gebratenem Mangold
mit vegetarischer Wurst 130

Caldo Verde mit Grünkohl
und Chorizo 87

Escariol an Huhn alla
Scarpariello 193

Martha's-Vineyard-Paella
mit Meeresfrüchten
und Huhn 159

Ratatouille-Gratin mit
Hähnchen- oder
vegetarischer Wurst 180

Würzige Süßkartoffelchips 36

Y

Yambohnen, in Vegane
bunte Taco-Bowl 63

Z

Zimt

Herzhafte Apfel-Galette mit
Aprikosenglasur 230

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247
Piña-Colada-Crumble 240

Zitronen 28

Bulgogi-Salat 67
Selbstgemachter cremiger
Hummus 45

Zitronenglasur 247, 249

Zucchini 85, 90, 99, 126,
127, 137, 161, 163, 180,
181, 196, 247, 249

Hähnchen- und Gemüseburger
mit allem Drum
und Dran 99

Oma Marys glasierter
Zucchini-kuchen 247

Penne mit geröstetem Gemüse
und Mozzarella 126

Putenchili mit extra viel
Gemüse 90, 91

Ratatouille-Gratin mit Hähnchen-
oder vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Trocken gebratenes Rindfleisch
mit Gemüse 197

Zutaten der Pollan-Küche 16, 23

Zwiebeln

Eingelegte rote Zwiebeln 223

Klassische Gemüsebrühe 227

Vegane Ramensuppe mit Tofu 71

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

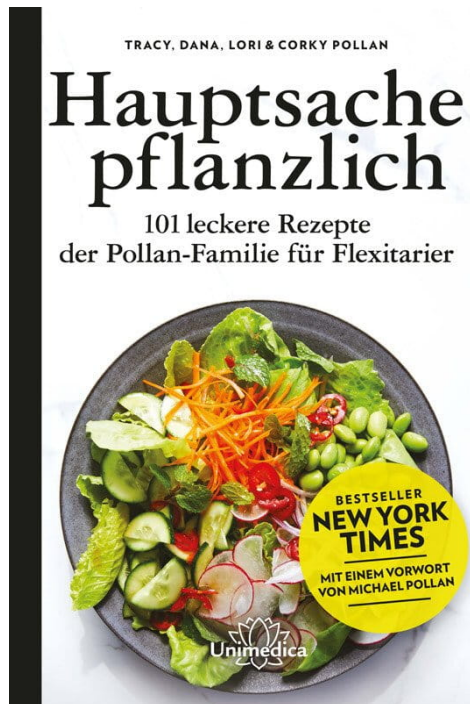
Corky Pollan

Hauptsache pflanzlich

101 leckere Rezepte der Pollan-Familie für Flexitarier. Mit einem Vorwort von Michael Pollan.

279 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de