

Kathryne Taylor

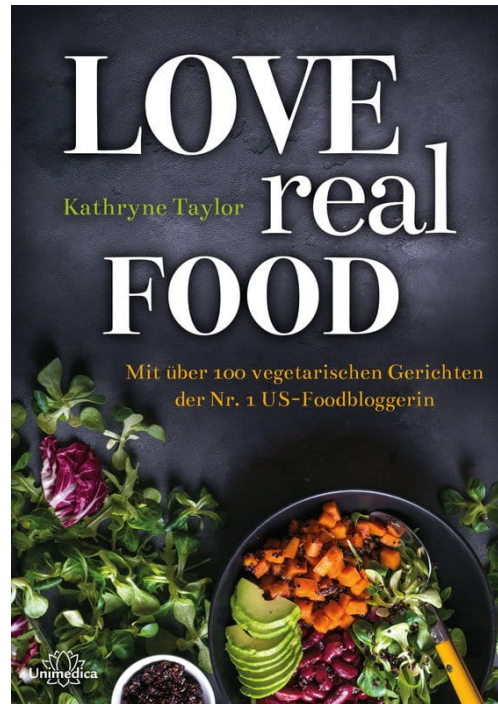
Love Real Food

Leseprobe

[Love Real Food](#)

von [Kathryne Taylor](#)

Herausgeber: Unimedita



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



*Bunte Burrito-Bozels
für unter der Woche
(Seite 142)*

Einführung
COOKIE AND KATE
LOVE REAL FOOD ix

KÜCHEN-SPICKZETTEL 224
MENÜS UND LISTE MIT
HILFREICHEN REZEPTEN 229
DANK 232
ÜBER DIE AUTORIN 233
BEZUGSQUELLEN 233
INDEX 235

1 *Guten Morgen*
1

2 *Salate*
47

3 *Suppen*
79

4 *Happy Hour*
97

5 *Schlemmen!*
141

6 *Süßes*
193

7 *Extras*
215



Cookie and Kate

Love *real* Food

Meine Hündin Cookie ist der beste Wecker, den es gibt. Cookie kann man nicht auf Snooze schalten – wenn sie beschlossen hat, dass es Zeit zum Frühstück ist, verwandelt sie sich in einen schrillen, beharrlichen, enthusiastischen kleinen Alarm, der mir das Kissen unter dem Kopf wegzieht, wenn ich nicht sofort reagiere. Gut für sie, dass sie so süß ist.

Morgen für Morgen treibt mich Cookie in unsere Küche in Kansas City. Zuerst füttere ich sie (etwas anderes würde sie nicht zulassen), dann mache ich mich an die Zubereitung meines Frühstücks. Ich frühstücke immer. Einerseits, weil ich weiß, dass ich mich ohne Frühstück im Laufe des Tages miserabel fühlen würde, aber auch, weil ich es fantastisch finde. Cookie und ich *lieben* Essen.

Vielleicht gibt es heute Granola aus dem Gefrierschrank und dazu etwas Joghurt. Ich weiß genau, was das Granola enthält, da ich es selbst zubereitet habe: gute alte Haferflocken, gesüßt mit Ahornsirup und mithilfe von Kokosfett schön knusprig gemacht, außerdem Gewürze, Nüsse und Trockenfrüchte. Mein eigenes Granola zuzubereiten war für mich wie eine Offenbarung. Es ist supereinfach und schmeckt so viel besser als das fertig gekaufte Zeug.

Das Mittagessen später besteht aus einem riesigen bunten Bohnensalat (Reste vom Abendessen gestern) mit frischen Salatblättern und zerkrümeltem Ziegenkäse. Zum Abendessen gibt es dann vielleicht ein pikantes Stir-Fry mit viel Gemüse. Was immer ich auch zusammenwürfele, eins ist sicher: Es ist eine ausgewogene Mahlzeit, die meinen Gaumen erfreut und mir stundenlang Energie gibt.

Nicht immer habe ich mich so gesund ernährt und so gut gefühlt. Als Kind war ich eine ziemlich anspruchsvolle Esserin und wünschte mir zum Frühstück immer Pancakes mit Ahornsirup, aber trotz Erlaubnis meiner Eltern hätte mein Körper das nicht zugelassen. Diese Pancakes verwandelten mich in ein zitterndes, miserables, schwitzendes Elend. Mein Arzt bezeichnete meine extreme Reaktion auf einfache Kohlenhydrate als Hypoglykämie. Ihr könnt mir glauben: Wenn einen die Pancakes zum Frühstück in einen nuschelnden Zombie verwandeln, rührt man sie nicht mehr an – egal, wie gut sie schmecken.

Das Interessante am Stoffwechsel ist, dass ich nur ein übertriebenes Beispiel dafür bin, wie jeder menschliche Körper auf unausgewogene Mahlzeiten reagiert. Ich reagiere einfach unmittelbarer auf die Lebensmittel, die zu der wachsenden Adipositas-Epidemie in unserem Land beitragen – und den chronischen Erkrankungen, die damit zusammenhängen.

Man könnte also meinen, es wäre mir leichtgefallen, mich gesund zu ernähren. Das tat es aber nicht. Als ich zur Uni ging, glaubte ich, dass man Fett am besten vermeiden sollte und abgepackte 100-Kalorien-Snacks gesund seien. Ich zählte Kalorien und leistete für das, was ich konsumiert hatte, Abbitte auf dem Ellipsentrainer. Wenn ich mich überfordert fühlte oder traurig war, suchte ich Trost im Essen – häufig in einem ungesunden Extrem. Ich kämpfte mit Fressanfällen und kenne nur zu gut die Selbstverachtung und Verzweiflung, die sie mit sich bringen. Im Grunde verlangte ich mehr vom Essen, als das Essen mir geben konnte, und ich befand mich jahrelang auf einer miserablen Achterbahnfahrt von Zucker-Hochs und mit Essen zusammenhängenden Schuldgefühlen. Meine Geschichte ist keine Ausnahme und ich würde eine Menge tun, um euch diese Kämpfe ersparen zu können. Schließlich müssen wir alle essen. Und es muss nicht so schwer sein.

Glücklicherweise führen mein Gewissen und mein Gaumen keinen Krieg mehr miteinander. Nach einer Menge Selbstreflexion habe ich gelernt, mit Stress und Sorgen so umzugehen, dass ich mich besser fühle – nicht schlechter. Ich rede dann z.B. mit

Freunden, mache Yoga oder gehe mit Cookie spazieren. Sehr hilfreich ist auch, dass ich gelernt habe, auf meinen Hunger zu hören und entsprechend zu essen. Heutzutage öffne ich den Kühlschrank und begrüße die Lebensmittel darin wie alte Freunde – und mein Körper dankt es mir.

Mehr über Ernährung zu lernen half mir dabei, meine Angewohnheiten zu ändern und all das zu überhören, was irgendwelche Marketing-Kampagnen mir verkaufen möchten. Ich war schockiert, als ich erfuhr, dass die Lebensmittelpyramide längst nicht das Beste ist, was die Ernährungswissenschaften zu bieten haben, und dass Protein in allen möglichen Lebensmitteln vorhanden ist – nicht nur in Fleisch. Je mehr ich las, umso stärker bevorzugte ich eine vollwertige Ernährung, wie sie von Michael Pollan und Marion Nestle vertreten wird. Ihre Empfehlungen waren für mich in mehrerer Hinsicht wertvoll. Natürlich ist es am besten, Lebensmittel zu essen, die meine Großmütter als solche erkannt hatten, keine künstlich gesüßten, industriell verarbeiteten Lebensmittel mit einem »gesund!«-Aufkleber auf dem Etikett. Die Wahrheit ist immer in der Zutatenliste zu finden.



Apfel-Knusper-Frühstück

Die perfekte Ausrede, süße Schichtspeisen zum Frühstück zu essen (heißt nicht, dass ihr eine Ausrede braucht). Mit Zimt abgeschmeckter Joghurt und stückiges Apfelmus wechseln sich ab und das Ganze wird noch mit meinem Lieblingsknuspermüsli getoppt. Da der Joghurt selbst aromatisiert wird, ist er im Gegensatz zu dem fertig gekauften Joghurt auch nur so süß, wie ihr das möchtet.

ERGIBT 6 PORTIONEN

1. Für das Apfelmus: Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in 2,5–5 cm große Stücke schneiden und in einen mittleren Schmortopf oder einen großen gusseisernen Topf mit dickem Boden geben. Zitronensaft, Ahornsirup, Zimt und 80 ml Wasser zufügen. Abgedeckt auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Apfelstückchen so zart sind, dass sie auseinanderfallen. Größere Stücke mit einem Kochlöffel zerstoßen.

2. Den Topf vom Herd nehmen. Wie süß das Apfelmus ist, hängt zu diesem Zeitpunkt von der natürlichen Süße der Äpfel ab. Das Apfelmus probieren. Wenn es süßer sein soll, mehr Ahornsirup oder Honig untermischen.

3. Für den Zimt-Joghurt: In einer mittleren Schüssel Joghurt, Zitronensaft und Zimt mit dem Schneebesen glatt rühren. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig süßen, dabei daran denken, dass Knuspermüsli und Apfelmus bereits eher süß sind (wenn euch ungesüßter Naturjoghurt schmeckt, wollt ihr diesen Joghurt vielleicht auch nicht süßen).

4. Zum Servieren Einmachgläser mit 500 ml Fassungsvermögen, Weingläser ohne Stiel oder mittlere Wassergläser bereitstellen. Auf den Boden jeweils 80 g Joghurt und etwas Apfelmus geben. Eine weitere Portion Joghurt darauf verteilen. Wenn die Schichtspeisen sofort serviert werden sollen, jeweils 2 gehäufte Esslöffel Knuspermüsli auf der Oberfläche verteilen. Wenn nicht, die Schichtspeisen abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und das Knuspermüsli erst kurz vor dem Servieren darauf verteilen. Joghurt und Apfelmus sind im Kühlschrank abgedeckt 5–7 Tage haltbar.

STÜCKIGES APFELMUS

3 Äpfel der Sorte Gala oder eine andere rote Apfelsorte nach Belieben (etwa 500 g)

3 Äpfel der Sorte Granny Smith oder Golden Delicious (etwa 500 g)

1 EL Zitronensaft

1 EL Ahornsirup oder Honig, oder mehr nach Belieben

1 TL gemahlener Zimt

ZIMT-JOGHURT

900 g griechischer Joghurt

1 EL Zitronensaft

½ TL gemahlener Zimt

Bis zu 4 EL Ahornsirup oder Honig

Etwa 200 g

Lieblingsknuspermüsli (Seite 5)

TIPP: Ihr könnt die Schichtspeisen am Wochenende im Voraus zubereiten und dann von Montag bis Freitag zum Frühstück genießen. Wenn ihr sie in Einmachgläsern schichtet, für die ihr die passenden Deckel habt, könnt ihr sie hervorragend mitnehmen.

GLUTENFREI • LAKTOSEFREI: Pflanzlichen Joghurt nach Belieben verwenden. • **VEGAN:** Ahornsirup statt Honig verwenden, pflanzlichen Joghurt verwenden, eine vegane Variante Knuspermüsli zubereiten. • **EI-FREI • NUSSFREI:** Siehe Hinweise zum Knuspermüsli (Seite 5). • **SOJAFREI**



Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl

Vertraut mir, was diese Quesadillas betrifft. Diese Kombination der Südstaaten-Küche und Tex-Mex schmeckt viel besser, als man bei den bescheidenen Zutaten vermuten würde. Für die Füllung verwende ich mit viel Knoblauch gewürzten, schnell gegarten Blattkohl (eine meiner Lieblingsbeilagen) und Pinto-Bohnen. Drumherum geschmolzener Käse und eine knusprige Tortilla und schon hat man eine Quesadilla. Ein schönes schnelles Mittag- oder Abendessen!

FÜR 4 PORTIONEN

1. Zubereitung Blattkohl: Mit einem scharfen Kochmesser die zähen Stiele aus den Blattkohlblättern entfernen. Ein paar Blätter aufeinanderlegen und zusammenrollen wie eine Zigarre. Diese Rolle in 0,5 cm breite Scheiben schneiden, die sich zu Bändern entrollen. Sehr lange Bänder in kleinere Stücke schneiden.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, bis es schimmert. Blattkohl und eine Prise Salz zufügen. Unter häufigem Rühren 6–8 Minuten sautieren, bis die Blätter am Rand leicht geschwärzt sind. Knoblauch, Chiliflocken und etwas frisch gemahlenen Pfeffer zufügen. Unter häufigem Rühren etwa 1 Minute aromatisch dünsten. Den Essig unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Pfanneninhalt zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.

3. Zubereitung Quesadillas: Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Eine Tortilla in der Pfanne etwa 30 Sekunden aufwärmen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Noch mal wenden und eine Hälfte der Tortilla mit etwa 4 EL geriebenem Käse bestreuen. Auf dem Käse $\frac{1}{4}$ des gegarten Blattkohls und 3 EL Pinto-Bohnen verteilen. Über die Füllungen 4 EL geriebenen Käse streuen und die leere Tortilla-Hälfte darüberfalten.

4. Die Oberfläche der Quesadilla leicht mit Öl bestreichen, dann mit dem Pfannenwender wenden. Die Quesadilla 1–2 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die jetzt oben liegende Seite mit Öl bestreichen, die Quesadilla erneut wenden und auch die zweite Seite 1–2 Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf ein Schneidebrett legen und 3 weitere Quesadillas zubereiten, wie oben beschrieben.

5. Jede Quesadilla mit einem Kochmesser in 3 Stücke schneiden. Sofort servieren und Salsa, Guacamole und/oder Sour Cream dazu reichen. Reste sind im Kühlschrank bis zu 4 Tage haltbar und sollten vor dem Servieren sanft in der Mikrowelle oder im Ofen aufgetaut werden.

FÜR DEN BLATTKOHL

220–340 g Blattkohl

1 EL natives Olivenöl extra vergine

Feines Meersalz

2 Knoblauchzehen, gepresst oder sehr fein gehackt

1 Prise Chiliflocken

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig oder Zitronensaft

QUESADILLAS

4 Vollkornweizentortillas (à 20 cm Durchmesser)

180 g Cheddar oder reifer Gouda, gerieben

1 Dose (425 g) Pinto-Bohnen, abgespült und abgetropft

Raffiniertes Avocado-Öl oder ein anderes hochwertiges Öl mit hohem Rauchpunkt, zum Bestreichen

AUSSERDEM (OPTIONAL)

Salsa, hausgemacht (Seite 101–Seite 105) oder gekauft

Schnelle Guacamole (Seite 34)

Sour Cream oder Cashew-Sour-Cream (Seite 217)

TIPP: Statt Blattkohl könnt ihr für dieses Rezept auch Palmkohl, Grünkohl oder Mangold verwenden.

GLUTENFREI: Garantiert glutenfreie »Mehl«-Tortillas verwenden oder kleinere (und) Quesadillas aus garantiert glutenfreien Mais-Tortillas zubereiten. • **LAKTOSEFREI/VEGAN:** Den Käse weglassen und die Tortillas stattdessen mit einem guten Esslöffel Cashew-Sour-Cream (Seite 217) bestreichen. • **EI-FREI** • **NUSSFREI** • **SOJAFREI**

Schokoladen-Hafer-Cookies

75 g Zartbitterschokolade
(ich bevorzuge 60 % Kakao-
bestandteile), gehackt
170 g cremige Mandel-
oder Erdnussbutter
2–4 EL Ahornsirup
2 EL zerlassenes Kokosfett
¼ TL feines Meersalz
¼ TL gemahlener Zimt
1 TL Vanilleextrakt
80 g Haferflocken
75 g Mandelblättchen
Meersalzflocken (optional),
zum Bestreuen

Diese kleinen Schokoladen-Leckereien erinnern mich stark an nicht-gebackene Kekse, die meine Mutter früher immer gemacht hat. Sie ist keine große Bäckerin, aber sie liebt Schokolade, also haben mein jüngerer Bruder und ich uns manchmal zusammengetan, um sie zu überzeugen, uns ihre nicht-gebackenen Kekse zu machen. Zu unserem Glück hat sie uns diesen Gefallen meistens getan.

Diese Cookies sind etwas »gesünder« als die Variante meiner Mutter, die viel Zucker, Butter und Milch enthält. Die brauchen bloß ein paar Minuten auf dem Herd und müssen dann 30 Minuten gekühlt werden. Haferflocken und Mandelblättchen sorgen für eine gute Konsistenz.

ERGIBT 24 STÜCK

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einem mittleren Topf mit dickem Boden die gehackte Schokolade, Mandelbutter, 2 EL Ahornsirup, Kokosfett, Salz und Zimt mischen. Auf mittlerer Stufe unter häufigem Rühren erhitzen, bis alles geschmolzen und gemischt ist. Vom Herd nehmen und sofort den Vanilleextrakt unterrühren. Dann Haferflocken und Mandeln untermischen. Probieren und nach Bedarf noch bis zu 2 EL Ahornsirup untermischen, wenn ihr die Cookies süßer haben möchtet.

2. Esslöffelgroße Portionen der Masse mit zwei Esslöffeln auf das vorbereitete Blech setzen. Zwischen den einzelnen Portionen ausreichend Platz lassen. Damit die Cookies besser zusammenhalten, lose Stücke der Masse gegebenenfalls mit den Fingern andrücken. Ein paar Meersalzflocken über die Cookies streuen.

3. Das Blech mit den Cookies für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Jetzt können sie schon gegessen werden!

4. Im Kühlschrank sind die Cookies bis zu 1 Woche haltbar, gut verpackt in einem Gefrierbeutel eingefroren bis zu 3 Monate. Gefrorene Cookies vor dem Verzehr auftauen lassen, bis sie Raumtemperatur haben.

GLUTENFREI: Garantiert glutenfreie Haferflocken verwenden (siehe Etikett). • **LAKTOSEFREI/VEGAN:** Vegane Schokolade verwenden. • **EI-FREI** • **SOJAFREI**

MAL ANDERS ...

Die Mandeln nach Belieben durch zusätzliche Haferflocken ersetzen. Ihr könnt die Mandeln auch durch andere gehackte Nusskerne nach Belieben ersetzen, für extra Geschmack geröstet.



Index

A

Adobosauce

- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Ahornsirup

- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198
- Kandierte Pekannusskerne mit Bourbon 211
- Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222
- Schokoladen-Hafer-Cookies 204
- Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Ananas

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Granatapfel-Ambrosia 194
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Wodka-Ananas-Infusion 134

Ananas, getrocknet

- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Ananas-Pico-de-Gallo 106

Ananas-Tini 134

Äpfel

- Apfel-Knusper-Frühstück 7
- Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68
- Erdbeer-Rosé-Sangria 137
- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Apfel-Knusper-Frühstück 7

Aprikosen, getrocknet

- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Artischocken

- Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124
- Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Aubergine

- Auberginen-Lasagne 163
- Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185

Avocado

- Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124
- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Cremige Avocado-Koriander-Sauce 219
- Everything-Avocado-Toast 31
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160

- Leuchtender Grünkohlsalat 67

- Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

- Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

- Schnelle Guacamole 34, 225

- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

- Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124

B

Bananen

- Banana-Kokos-Pancakes 17
- Bananen-Nuss-Kuchen 22
- Bananen-Pekannuss-Shakes 207
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Basilikum

- Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115
- Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
- Klassische Tomatensuppe 93
- Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41

Besonders kross gebackener Tofu 176

Blattkohl

- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
- Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25

Blaubeeren

- Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25
- Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Blaubeeren, getrocknet

- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Blumenkohl

- Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94
- Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185
- Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
- Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Bohnen, schwarze

- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Refried Beans 189
- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
- Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Brokkoli

- Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
- Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
- Brown Derby Cocktail 132
- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68

Burgerbrötchen

- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Butternusskürbis

- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

C

Cannellini-Bohnen

- Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
- Herzhafte Linsen-Minestrone 90
- Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Cashewkerne

- Cashew-Sour-Cream 217, 225
- Cremiger Cashew-Chai-Latte 28
- Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Chai-Tee

- Cremiger Cashew-Chai-Latte 28

Champagner

- Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Champignons

- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Ofengemüse 189

Cheddar

- Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147

Chia-Samen

- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Chilisauce

- Westafrikanische Erdnusssuppe 84

Cranberrys

- Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59
- Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Cremige Avocado-Koriander-Sauce 219

Cremiger Cashew-Chai-Latte 28

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115

Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112

D

Datteln

- Bananen-Pekannuss-Shakes 207
- Deutscher Schokoladenkuchen 212

Deutscher Schokoladenkuchen 212

E

Edamame

- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Eier

- Bananen-Nuss-Kuchen 22
- Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25
- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203
- Pikante Frühstück-Fajitas mit Spiegelei und Guacamole 32
- Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41
- Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42
- Weltbeste Waffeln 21
- Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Einfache Honig-Scones 35

Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185

Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208

Einfaches Pesto 216

Enchiladas mit Süßkartoffeln, Poblano-Chilis und schwarzen Bohnen 148

Erdbeeren

- Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115

Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Erdbeer-Rosé-Sangria 137

Erdnussbutter

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit
Tofu und Erdnusssauce 175

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nu-
deln und Erdnussbutter-Dip 98

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Erdnüsse

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit
Tofu und Erdnusssauce 175

Erfrischendes Paprika-Dressing 52

Estragon

Grünes Göttingen-Hummus 120

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Everything-Avocado-Toast 31

Everything-Gewürzmischung 31

F

Farro

Geschmorte Möhren mit Farro, Kicherer-
sen und Tahini-Kräuter-Sauce 186

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und
Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Toskanischer Eintopf mit weißen Boh-
nen, Grünkohl und Farro 87

Fenchel

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-
salat mit Sauerkirschen 68

Feta

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avo-
cado-Limetten-Dressing 56

Grünkohl-Krautsalat 189

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spie-
gelei und Guacamole 32

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und
Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit

Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Fettuccine in Cremesauce mit sonnengetrock-
neten Tomaten und Spinat 154

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nu-
deln und Erdnussbutter-Dip 98

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avoca-
do-Limetten-Dressing 56

Frischkäse

Einfacher Carrot Cake mit
Cream-Cheese-Frosting 208

Frühlingszwiebeln

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Frische griechische Nachos mit Ta-
hini-Kräuter-Sauce 116

Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Grünes Göttingen-Hummus 120

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und
Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Frühstücks-Cookies 26

G

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Gemüsebrühe

Toskanischer Eintopf mit weißen Boh-
nen, Grünkohl und Farro 87

Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limet-
ten-Reis, schwarzen Bohnen und Avo-
cado-Chimichurri-Sauce 160

Geschmorte Möhren mit Farro, Kicherer-
sen und Tahini-Kräuter-Sauce 186

Grapefruit

Brown Derby Cocktail 132

Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Grünes Göttingen-Hummus 120

Grünkohl

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Grünkohl-Krautsalat 189

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie,
saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Pizza mit Tomatensauce und knusp-
rigem Grünkohl 168

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croû-
tons und Tahini 72

Grünkohl-Krautsalat 189

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, sa-
ftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Guacamole

Refried Beans 189

Guacamole mit gerösteten Kürbisker-
nen und Chipotle-Sauce 111

Gurken

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nu-
deln und Erdnussbutter-Dip 98

Frische griechische Nachos mit Ta-
hini-Kräuter-Sauce 116

Leuchtender Grünkohlsalat 67

H

Haferflocken

- Frühstücks-Cookies 26
- Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198
- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
- Luftig-lockere Hafer-Zimt-Pancakes 18
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8
- Schokoladen-Hafer-Cookies 204
- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Hanfsamen

- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Hibiskustee

- Rosa Hibiskus-Limonade 138

Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Honig

- Einfache Honig-Scones 35
- Erdbeer-Balsamico-Sauce 200
- „Flüssiges Gold“-Dressing 52
- „Flüssiges Gold“-Salatdressing 225
- Granatapfel-Ambrosia 194
- Kokos-Schlagsahne 220
- Supereinfacher Honig-Vollkorn-Pizzateig 171

Honig-Läuterzucker 133

- Brown Derby Cocktail 132

Honig-Senf-Dressing 53

Honig-Vollkorn-Pizzateig 171

Hummus

- Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengetrockneten Gemüse, Rucola und Hummus 185

Hüttenkäse

- Auberginen-Lasagne 163

I

Ingwer

- Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98
- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

J

Jalapeño-Chilischoten

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

Jalapeño-Limetten-Dressing 53

Roasted Salsa Verde 105

Rote Salsa für jeden Tag 101

Scharfer Gurken-Margarita 128

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Sommerliche Salsa 102

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Joghurt, griechischer

- Apfel-Knusper-Frühstück 7
- Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25
- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Tzatziki-Sauce/Dip 219

K

Kalamata-Oliven

- Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75
- Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Kandierte Pekannusskerne mit Bourbon 211

Kartoffeln

- Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Kichererbsen

- Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
- Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186
- Grünes Göttinnen-Hummus 120
- Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157
- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
- Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
- Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144
- Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Kirschtomaten

- Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Klassische Tomatensuppe 93

Knuspermüsli

- Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Kokosblütenzucker

- Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198
- Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Kokoscreme

Kokos-Schlagsahne 220

Kokosfett

- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
- Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Kokosflocken

- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
- Granatapfel-Ambrosia 194
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Kokosmilch

- Banana-Kokos-Pancakes 17
- Einfache Honig-Scones 35
- Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Kokosraspeln

- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Kokos-Schlagsahne 220

- Bananen-Pekannuss-Shakes 207

Koriander

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13
- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111
- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
- Pikante Frühstück-Fajitas mit Spiegelei und Guacamole 32
- Roasted Salsa Verde 105
- Rote Salsa für jeden Tag 101
- Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123
- Sommerliche Salsa 102
- Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

Krosse Kohl-Möhren-Mischung mit Parmesan 45

Kürbiskerne

- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186
- Grünkohl-Krautsalat 189
- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111
- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5
- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
- Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

L

Lasagneplatten

- Auberginen-Lasagne 163

Lassi

- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Läuterzucker

- Ananas-Tini 134
- Margarita-Pitcher 131

Leinsamen

- Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13
- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
- „Leinsamen-Eier“ 221
- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Limetten

- Margarita-Pitcher 131

Limettensaft

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Ananas-Tini 134
- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68
- Cremige Avocado-Koriander-Sauce 219
- Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98
- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Grünkohl-Krautsalat 189
- Jalapeño-Limetten-Dressing 53
- Margarita-Pitcher 131
- Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
- Pesto 225
- Roasted Salsa Verde Roasted Salsa Verde 105
- Schnelle Guacamole 34, 225
- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123
- Sommerliche Salsa 102
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
- Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Limettenschale

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Linsen, grüne

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Luftig-lockere Hafer-Zimt-Pancakes 18

M

Mais

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Mais-Tortillas

Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegelei und Guacamole 32

Refried Beans 189

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Mandarinen

Granatapfel-Ambrosia 194

Mandelblättchen

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Mandelbutter

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Mandelmilch

Bananen-Pekannuss-Shakes 207

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Mandeln

Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112

Einfaches Pesto 216

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Mandeln, gemahlen

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Mango

Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Margarita-Pitcher 131

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Mohnsamen

Everything-Gewürzmischung 31

Möhren

Einfacher Carrot Cake mit

Cream-Cheese-Frosting 208

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Frühstücks-Cookies 26

Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Mozzarella

Auberginen-Lasagne 163

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168

N

Naturjoghurt

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Nüsse

Pesto 225

Nusskerne

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

O

Ofengemüse 189

Orangen

Erdbeer-Rosé-Sangria 137

Orangensaft

Margarita-Pitcher 131

P

Palmkohl

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72
 Herzhafte Linsen-Minestrone 90
 Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151
 Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Paprika
 Ananas-Pico-de-Gallo 106
 Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnussauce 175
 Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
 Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
 Einfache Pita-Sandwiches mit Ofen Gemüse, Rucola und Hummus 185
 Erfrischendes Paprika-Dressing 52
 Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
 Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
 Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
 Ofengemüse 189
 Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegel-gelei und Guacamole 32
 Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
 Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
 Thai-Style Mango-Krautsalat 55
 Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
 Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Parmesan
 Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
 Einfaches Pesto 216
 Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154
 Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72
 Herzhafte Linsen-Minestrone 90
 Krosse Kohl-Möhren-Mischung mit Parmesan 45
 Pesto 225
 Quiche mit Spinat und Artischocken 38
 Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151
 Supereinfacher Honig-Vollkorn-Pizzateig 171
 Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87
 Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Pekannüsse
 Bananen-Pekannuss-Shakes 207
 Deutscher Schokoladenkuchen 212
 Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208

Frühstücks-Cookies 26
 Kandierte Pekannusskerne mit Bourbon 211
 Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
 Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Pesto 225

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Petersilie
 Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94
 Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
 Grünes Göttingen-Hummus 120
 Leuchtender Grünkohl-Salat 67
 Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
 Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144
 Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegel-gelei und Guacamole 32

Pinto-Bohnen
 Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
 Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147

Pistazien
 Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168

Poblano-Chilischoten
 Enchiladas mit Süßkartoffeln, Poblano-Chilis und schwarzen Bohnen 148

Popcorn mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer 119

Q

Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147
 Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Quinoa
 Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
 Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59
 Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
 Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

R

Radieschen
 Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
 Leuchtender Grünkohl-Salat 67
 Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Refried Beans 189

Reispapier
 Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Roasted Salsa Verde 105

Romanasalat

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Rosa Hibiskus-Limonade 138

Rosenkohl

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-salat mit Sauerkirschen 68

Rosinen

Frühstücks-Cookies 26

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Rote Salsa

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Rote Salsa für jeden Tag 101

Rotkohl

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-salat mit Sauerkirschen 68

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Rucola

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185

Einfaches Pesto 216

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

S

Salatgurke

Tzatziki-Sauce/Dip 219

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Salsa Verde

Refried Beans 189

Sauerkirschen, getrocknet

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-salat mit Sauerkirschen 68

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Scharfer Gurken-Margarita 128

Schnelle Guacamole 34, 225

Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Sesamsamen

Everything-Gewürzmischung 31

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Silver Tequila

Margarita-Pitcher 131

Soba-Nudeln

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Sommerliche Salsa 102

Sonnenblumenkerne

Everything-Gewürzmischung 31

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Spinat

Auberginen-Lasagne 163

Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124

Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154

Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Stangensellerie

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

St.-Germain-Holunderblütenlikör

Erdbeer-Rosé-Sangria 137

Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit

Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kür-

biskern-Krautsalat 177

Süßkartoffeln

Enchiladas mit Süßkartoffeln, Poblano-Chilis und schwarzen Bohnen 148

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit

Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
Westafrikanische Erdnussuppe 84

Süßkirschen

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

T

Tahini

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186
Grünes Göttinnen-Hummus 120
Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72
Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Tofu

Besonders kross gebackener Tofu 176
Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175

Tomaten

Auberginen-Lasagne 163
Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75
Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154
Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
Herzhafte Linsen-Minestrone 90
Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157
Klassische Tomatensuppe 93
Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167
Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168
Rote Salsa für jeden Tag 101
Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41
Sommerliche Salsa 102
Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Tomaten, getrocknet

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Tomatillos

Roasted Salsa Verde 105

Tortilla-Chips

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Tzatziki-Sauce/Dip 219

V

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Vanilleeiscreme

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Vanillejoghurt

Granatapfel-Ambrosia 194

Vollkorn-Couscous

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Vollkorn-Fussilli

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Vollkorn-Langkornreis

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Vollkorn-Orecchiette

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Vollkorn-Pita

Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124
Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185
Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Vollkorn-Reis

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Vollkornspaghetti

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Vollkornweizen-Tortillas

Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147

W

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Walnüsse

Bananen-Nuss-Kuchen 22
Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Weißkohl

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Weltbeste Waffeln 21

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Whiskey

Brown Derby Cocktail 132

Wildreis

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Wodka-Ananas-Infusion 134

Z

Zartbitterschokolade

Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Ziegenkäse

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Zimt

Luftig-lockere Hafer-Zimt-Pancakes 18

Zitronensaft

Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112

Erfrischendes Paprika-Dressing 52

„Flüssiges Gold“-Dressing 52

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Grünes Göttingen-Hummus 120

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Honig-Senf-Dressing 53

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Rosa Hibiskus-Limonade 138

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und

Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Zwiebeln

Ananas-Pico-de-Gallo 106

Auberginen-Lasagne 163

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und

Avocado-Chimichurri-Sauce 160

Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Klassische Tomatensuppe 93

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Refried Beans 189

Roasted Salsa Verde 105

Rote Salsa für jeden Tag 101

Sommerliche Salsa 102

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Zwiebeln, rote

Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83

Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71





INHALT



*Bunte Burrito-Bozels
für unter der Woche
(Seite 142)*

Einführung
COOKIE AND KATE
LOVE REAL FOOD ix

KÜCHEN-SPICKZETTEL 224
MENÜS UND LISTE MIT
HILFREICHEN REZEPTEN 229
DANK 232
ÜBER DIE AUTORIN 233
BEZUGSQUELLEN 233
INDEX 235

1 *Guten Morgen*
1

2 *Salate*
47

3 *Suppen*
79

4 *Happy Hour*
97

5 *Schlemmen!*
141

6 *Süßes*
193

7 *Extras*
215



Cookie and Kate

Love *real* Food

Meine Hündin Cookie ist der beste Wecker, den es gibt. Cookie kann man nicht auf Snooze schalten – wenn sie beschlossen hat, dass es Zeit zum Frühstück ist, verwandelt sie sich in einen schrillen, beharrlichen, enthusiastischen kleinen Alarm, der mir das Kissen unter dem Kopf wegzieht, wenn ich nicht sofort reagiere. Gut für sie, dass sie so süß ist.

Morgen für Morgen treibt mich Cookie in unsere Küche in Kansas City. Zuerst füttere ich sie (etwas anderes würde sie nicht zulassen), dann mache ich mich an die Zubereitung meines Frühstücks. Ich frühstücke immer. Einerseits, weil ich weiß, dass ich mich ohne Frühstück im Laufe des Tages miserabel fühlen würde, aber auch, weil ich es fantastisch finde. Cookie und ich *lieben* Essen.

Vielleicht gibt es heute Granola aus dem Gefrierschrank und dazu etwas Joghurt. Ich weiß genau, was das Granola enthält, da ich es selbst zubereitet habe: gute alte Haferflocken, gesüßt mit Ahornsirup und mithilfe von Kokosfett schön knusprig gemacht, außerdem Gewürze, Nüsse und Trockenfrüchte. Mein eigenes Granola zuzubereiten war für mich wie eine Offenbarung. Es ist supereinfach und schmeckt so viel besser als das fertig gekaufte Zeug.

Das Mittagessen später besteht aus einem riesigen bunten Bohnensalat (Reste vom Abendessen gestern) mit frischen Salatblättern und zerkrümeltem Ziegenkäse. Zum Abendessen gibt es dann vielleicht ein pikantes Stir-Fry mit viel Gemüse. Was immer ich auch zusammenwürfele, eins ist sicher: Es ist eine ausgewogene Mahlzeit, die meinen Gaumen erfreut und mir stundenlang Energie gibt.

Nicht immer habe ich mich so gesund ernährt und so gut gefühlt. Als Kind war ich eine ziemlich anspruchsvolle Esserin und wünschte mir zum Frühstück immer Pancakes mit Ahornsirup, aber trotz Erlaubnis meiner Eltern hätte mein Körper das nicht zugelassen. Diese Pancakes verwandelten mich in ein zitterndes, miserables, schwitzendes Elend. Mein Arzt bezeichnete meine extreme Reaktion auf einfache Kohlenhydrate als Hypoglykämie. Ihr könnt mir glauben: Wenn einen die Pancakes zum Frühstück in einen nuschelnden Zombie verwandeln, rührt man sie nicht mehr an – egal, wie gut sie schmecken.

Das Interessante am Stoffwechsel ist, dass ich nur ein übertriebenes Beispiel dafür bin, wie jeder menschliche Körper auf unausgewogene Mahlzeiten reagiert. Ich reagiere einfach unmittelbarer auf die Lebensmittel, die zu der wachsenden Adipositas-Epidemie in unserem Land beitragen – und den chronischen Erkrankungen, die damit zusammenhängen.

Man könnte also meinen, es wäre mir leichtgefallen, mich gesund zu ernähren. Das tat es aber nicht. Als ich zur Uni ging, glaubte ich, dass man Fett am besten vermeiden sollte und abgepackte 100-Kalorien-Snacks gesund seien. Ich zählte Kalorien und leistete für das, was ich konsumiert hatte, Abbitte auf dem Ellipsentrainer. Wenn ich mich überfordert fühlte oder traurig war, suchte ich Trost im Essen – häufig in einem ungesunden Extrem. Ich kämpfte mit Fressanfällen und kenne nur zu gut die Selbstverachtung und Verzweiflung, die sie mit sich bringen. Im Grunde verlangte ich mehr vom Essen, als das Essen mir geben konnte, und ich befand mich jahrelang auf einer miserablen Achterbahnfahrt von Zucker-Hochs und mit Essen zusammenhängenden Schuldgefühlen. Meine Geschichte ist keine Ausnahme und ich würde eine Menge tun, um euch diese Kämpfe ersparen zu können. Schließlich müssen wir alle essen. Und es muss nicht so schwer sein.

Glücklicherweise führen mein Gewissen und mein Gaumen keinen Krieg mehr miteinander. Nach einer Menge Selbstreflexion habe ich gelernt, mit Stress und Sorgen so umzugehen, dass ich mich besser fühle – nicht schlechter. Ich rede dann z.B. mit

Freunden, mache Yoga oder gehe mit Cookie spazieren. Sehr hilfreich ist auch, dass ich gelernt habe, auf meinen Hunger zu hören und entsprechend zu essen. Heutzutage öffne ich den Kühlschrank und begrüße die Lebensmittel darin wie alte Freunde – und mein Körper dankt es mir.

Mehr über Ernährung zu lernen half mir dabei, meine Angewohnheiten zu ändern und all das zu überhören, was irgendwelche Marketing-Kampagnen mir verkaufen möchten. Ich war schockiert, als ich erfuhr, dass die Lebensmittelpyramide längst nicht das Beste ist, was die Ernährungswissenschaften zu bieten haben, und dass Protein in allen möglichen Lebensmitteln vorhanden ist – nicht nur in Fleisch. Je mehr ich las, umso stärker bevorzugte ich eine vollwertige Ernährung, wie sie von Michael Pollan und Marion Nestle vertreten wird. Ihre Empfehlungen waren für mich in mehrerer Hinsicht wertvoll. Natürlich ist es am besten, Lebensmittel zu essen, die meine Großmütter als solche erkannt hatten, keine künstlich gesüßten, industriell verarbeiteten Lebensmittel mit einem »gesund!«-Aufkleber auf dem Etikett. Die Wahrheit ist immer in der Zutatenliste zu finden.



Apfel-Knusper-Frühstück

Die perfekte Ausrede, süße Schichtspeisen zum Frühstück zu essen (heißt nicht, dass ihr eine Ausrede braucht). Mit Zimt abgeschmeckter Joghurt und stückiges Apfelmus wechseln sich ab und das Ganze wird noch mit meinem Lieblingsknuspermüsli getoppt. Da der Joghurt selbst aromatisiert wird, ist er im Gegensatz zu dem fertig gekauften Joghurt auch nur so süß, wie ihr das möchtet.

ERGIBT 6 PORTIONEN

1. Für das Apfelmus: Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in 2,5–5 cm große Stücke schneiden und in einen mittleren Schmortopf oder einen großen gusseisernen Topf mit dickem Boden geben. Zitronensaft, Ahornsirup, Zimt und 80 ml Wasser zufügen. Abgedeckt auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Apfelstückchen so zart sind, dass sie auseinanderfallen. Größere Stücke mit einem Kochlöffel zerstoßen.

2. Den Topf vom Herd nehmen. Wie süß das Apfelmus ist, hängt zu diesem Zeitpunkt von der natürlichen Süße der Äpfel ab. Das Apfelmus probieren. Wenn es süßer sein soll, mehr Ahornsirup oder Honig untermischen.

3. Für den Zimt-Joghurt: In einer mittleren Schüssel Joghurt, Zitronensaft und Zimt mit dem Schneebesen glatt rühren. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig süßen, dabei daran denken, dass Knuspermüsli und Apfelmus bereits eher süß sind (wenn euch ungesüßter Naturjoghurt schmeckt, wollt ihr diesen Joghurt vielleicht auch nicht süßen).

4. Zum Servieren Einmachgläser mit 500 ml Fassungsvermögen, Weingläser ohne Stiel oder mittlere Wassergläser bereitstellen. Auf den Boden jeweils 80 g Joghurt und etwas Apfelmus geben. Eine weitere Portion Joghurt darauf verteilen. Wenn die Schichtspeisen sofort serviert werden sollen, jeweils 2 gehäufte Esslöffel Knuspermüsli auf der Oberfläche verteilen. Wenn nicht, die Schichtspeisen abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und das Knuspermüsli erst kurz vor dem Servieren darauf verteilen. Joghurt und Apfelmus sind im Kühlschrank abgedeckt 5–7 Tage haltbar.

STÜCKIGES APFELMUS

3 Äpfel der Sorte Gala oder eine andere rote Apfelsorte nach Belieben (etwa 500 g)

3 Äpfel der Sorte Granny Smith oder Golden Delicious (etwa 500 g)

1 EL Zitronensaft

1 EL Ahornsirup oder Honig, oder mehr nach Belieben

1 TL gemahlener Zimt

ZIMT-JOGHURT

900 g griechischer Joghurt

1 EL Zitronensaft

½ TL gemahlener Zimt

Bis zu 4 EL Ahornsirup oder Honig

Etwa 200 g

Lieblingsknuspermüsli (Seite 5)

TIPP: Ihr könnt die Schichtspeisen am Wochenende im Voraus zubereiten und dann von Montag bis Freitag zum Frühstück genießen. Wenn ihr sie in Einmachgläsern schichtet, für die ihr die passenden Deckel habt, könnt ihr sie hervorragend mitnehmen.

GLUTENFREI • LAKTOSEFREI: Pflanzlichen Joghurt nach Belieben verwenden. • **VEGAN:** Ahornsirup statt Honig verwenden, pflanzlichen Joghurt verwenden, eine vegane Variante Knuspermüsli zubereiten. • **EI-FREI • NUSSFREI:** Siehe Hinweise zum Knuspermüsli (Seite 5). • **SOJAFREI**



Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl

Vertraut mir, was diese Quesadillas betrifft. Diese Kombination der Südstaaten-Küche und Tex-Mex schmeckt viel besser, als man bei den bescheidenen Zutaten vermuten würde. Für die Füllung verwende ich mit viel Knoblauch gewürzten, schnell gegarten Blattkohl (eine meiner Lieblingsbeilagen) und Pinto-Bohnen. Drumherum geschmolzener Käse und eine knusprige Tortilla und schon hat man eine Quesadilla. Ein schönes schnelles Mittag- oder Abendessen!

FÜR 4 PORTIONEN

1. Zubereitung Blattkohl: Mit einem scharfen Kochmesser die zähen Stiele aus den Blattkohlblättern entfernen. Ein paar Blätter aufeinanderlegen und zusammenrollen wie eine Zigarre. Diese Rolle in 0,5 cm breite Scheiben schneiden, die sich zu Bändern entrollen. Sehr lange Bänder in kleinere Stücke schneiden.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, bis es schimmert. Blattkohl und eine Prise Salz zufügen. Unter häufigem Rühren 6–8 Minuten sautieren, bis die Blätter am Rand leicht geschwärzt sind. Knoblauch, Chiliflocken und etwas frisch gemahlenen Pfeffer zufügen. Unter häufigem Rühren etwa 1 Minute aromatisch dünsten. Den Essig unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Pfanneninhalt zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.

3. Zubereitung Quesadillas: Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Eine Tortilla in der Pfanne etwa 30 Sekunden aufwärmen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Noch mal wenden und eine Hälfte der Tortilla mit etwa 4 EL geriebenem Käse bestreuen. Auf dem Käse $\frac{1}{4}$ des gegarten Blattkohls und 3 EL Pinto-Bohnen verteilen. Über die Füllungen 4 EL geriebenen Käse streuen und die leere Tortilla-Hälfte darüberfalten.

4. Die Oberfläche der Quesadilla leicht mit Öl bestreichen, dann mit dem Pfannenwender wenden. Die Quesadilla 1–2 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die jetzt oben liegende Seite mit Öl bestreichen, die Quesadilla erneut wenden und auch die zweite Seite 1–2 Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf ein Schneidebrett legen und 3 weitere Quesadillas zubereiten, wie oben beschrieben.

5. Jede Quesadilla mit einem Kochmesser in 3 Stücke schneiden. Sofort servieren und Salsa, Guacamole und/oder Sour Cream dazu reichen. Reste sind im Kühlschrank bis zu 4 Tage haltbar und sollten vor dem Servieren sanft in der Mikrowelle oder im Ofen aufgetaut werden.

FÜR DEN BLATTKOHL

220–340 g Blattkohl

1 EL natives Olivenöl extra vergine

Feines Meersalz

2 Knoblauchzehen, gepresst oder sehr fein gehackt

1 Prise Chiliflocken

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig oder Zitronensaft

QUESADILLAS

4 Vollkornweizentortillas (à 20 cm Durchmesser)

180 g Cheddar oder reifer Gouda, gerieben

1 Dose (425 g) Pinto-Bohnen, abgespült und abgetropft

Raffiniertes Avocado-Öl oder ein anderes hochwertiges Öl mit hohem Rauchpunkt, zum Bestreichen

AUSSERDEM (OPTIONAL)

Salsa, hausgemacht (Seite 101–Seite 105) oder gekauft

Schnelle Guacamole (Seite 34)

Sour Cream oder Cashew-Sour-Cream (Seite 217)

TIPP: Statt Blattkohl könnt ihr für dieses Rezept auch Palmkohl, Grünkohl oder Mangold verwenden.

GLUTENFREI: Garantiert glutenfreie »Mehl«-Tortillas verwenden oder kleinere (und) Quesadillas aus garantiert glutenfreien Mais-Tortillas zubereiten. • **LAKTOSEFREI/VEGAN:** Den Käse weglassen und die Tortillas stattdessen mit einem guten Esslöffel Cashew-Sour-Cream (Seite 217) bestreichen. • **EI-FREI** • **NUSSFREI** • **SOJAFREI**

Schokoladen-Hafer-Cookies

75 g Zartbitterschokolade
(ich bevorzuge 60 % Kakao-
bestandteile), gehackt
170 g cremige Mandel-
oder Erdnussbutter
2–4 EL Ahornsirup
2 EL zerlassenes Kokosfett
¼ TL feines Meersalz
¼ TL gemahlener Zimt
1 TL Vanilleextrakt
80 g Haferflocken
75 g Mandelblättchen
Meersalzflocken (optional),
zum Bestreuen

Diese kleinen Schokoladen-Leckereien erinnern mich stark an nicht-gebackene Kekse, die meine Mutter früher immer gemacht hat. Sie ist keine große Bäckerin, aber sie liebt Schokolade, also haben mein jüngerer Bruder und ich uns manchmal zusammengetan, um sie zu überzeugen, uns ihre nicht-gebackenen Kekse zu machen. Zu unserem Glück hat sie uns diesen Gefallen meistens getan.

Diese Cookies sind etwas »gesünder« als die Variante meiner Mutter, die viel Zucker, Butter und Milch enthält. Die brauchen bloß ein paar Minuten auf dem Herd und müssen dann 30 Minuten gekühlt werden. Haferflocken und Mandelblättchen sorgen für eine gute Konsistenz.

ERGIBT 24 STÜCK

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einem mittleren Topf mit dickem Boden die gehackte Schokolade, Mandelbutter, 2 EL Ahornsirup, Kokosfett, Salz und Zimt mischen. Auf mittlerer Stufe unter häufigem Rühren erhitzen, bis alles geschmolzen und gemischt ist. Vom Herd nehmen und sofort den Vanilleextrakt unterrühren. Dann Haferflocken und Mandeln untermischen. Probieren und nach Bedarf noch bis zu 2 EL Ahornsirup untermischen, wenn ihr die Cookies süßer haben möchtet.

2. Esslöffelgroße Portionen der Masse mit zwei Esslöffeln auf das vorbereitete Blech setzen. Zwischen den einzelnen Portionen ausreichend Platz lassen. Damit die Cookies besser zusammenhalten, lose Stücke der Masse gegebenenfalls mit den Fingern andrücken. Ein paar Meersalzflocken über die Cookies streuen.

3. Das Blech mit den Cookies für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Jetzt können sie schon gegessen werden!

4. Im Kühlschrank sind die Cookies bis zu 1 Woche haltbar, gut verpackt in einem Gefrierbeutel eingefroren bis zu 3 Monate. Gefrorene Cookies vor dem Verzehr auftauen lassen, bis sie Raumtemperatur haben.

GLUTENFREI: Garantiert glutenfreie Haferflocken verwenden (siehe Etikett). • **LAKTOSEFREI/VEGAN:** Vegane Schokolade verwenden. • **EI-FREI** • **SOJAFREI**

MAL ANDERS ...

Die Mandeln nach Belieben durch zusätzliche Haferflocken ersetzen. Ihr könnt die Mandeln auch durch andere gehackte Nusskerne nach Belieben ersetzen, für extra Geschmack geröstet.



Index

A

Adobosauce

- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Ahornsirup

- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198
- Kandierte Pekannusskerne mit Bourbon 211
- Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222
- Schokoladen-Hafer-Cookies 204
- Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Ananas

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Granatapfel-Ambrosia 194
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Wodka-Ananas-Infusion 134

Ananas, getrocknet

- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Ananas-Pico-de-Gallo 106

Ananas-Tini 134

Äpfel

- Apfel-Knusper-Frühstück 7
- Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68
- Erdbeer-Rosé-Sangria 137
- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Apfel-Knusper-Frühstück 7

Aprikosen, getrocknet

- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Artischocken

- Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124
- Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Aubergine

- Auberginen-Lasagne 163
- Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185

Avocado

- Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124
- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Cremige Avocado-Koriander-Sauce 219
- Everything-Avocado-Toast 31
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160

- Leuchtender Grünkohlsalat 67

- Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

- Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

- Schnelle Guacamole 34, 225

- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

- Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124

B

Bananen

- Banana-Kokos-Pancakes 17
- Bananen-Nuss-Kuchen 22
- Bananen-Pekannuss-Shakes 207
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Basilikum

- Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115
- Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
- Klassische Tomatensuppe 93
- Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41

Besonders kross gebackener Tofu 176

Blattkohl

- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
- Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25

Blaubeeren

- Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25
- Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Blaubeeren, getrocknet

- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Blumenkohl

- Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94
- Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185
- Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
- Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Bohnen, schwarze

- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Refried Beans 189
- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
- Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Brokkoli

- Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
- Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
- Brown Derby Cocktail 132
- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68

Burgerbrötchen

- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Butternusskürbis

- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

C

Cannellini-Bohnen

- Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
- Herzhafte Linsen-Minestrone 90
- Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Cashewkerne

- Cashew-Sour-Cream 217, 225
- Cremiger Cashew-Chai-Latte 28
- Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Chai-Tee

- Cremiger Cashew-Chai-Latte 28

Champagner

- Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Champignons

- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Ofengemüse 189

Cheddar

- Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147

Chia-Samen

- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Chilisauce

- Westafrikanische Erdnusssuppe 84

Cranberrys

- Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59
- Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Cremige Avocado-Koriander-Sauce 219

Cremiger Cashew-Chai-Latte 28

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115

Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112

D

Datteln

- Bananen-Pekannuss-Shakes 207
- Deutscher Schokoladenkuchen 212

Deutscher Schokoladenkuchen 212

E

Edamame

- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Eier

- Bananen-Nuss-Kuchen 22
- Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25
- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203
- Pikante Frühstück-Fajitas mit Spiegelei und Guacamole 32
- Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41
- Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42
- Weltbeste Waffeln 21
- Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Einfache Honig-Scones 35

Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185

Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208

Einfaches Pesto 216

Enchiladas mit Süßkartoffeln, Poblano-Chilis und schwarzen Bohnen 148

Erdbeeren

- Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115

Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Erdbeer-Rosé-Sangria 137

Erdnussbutter

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit
Tofu und Erdnusssauce 175

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nu-
deln und Erdnussbutter-Dip 98

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Erdnüsse

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit
Tofu und Erdnusssauce 175

Erfrischendes Paprika-Dressing 52

Estragon

Grünes Göttingen-Hummus 120

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Everything-Avocado-Toast 31

Everything-Gewürzmischung 31

F

Farro

Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und
Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Fenchel

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-
salat mit Sauerkirschen 68

Feta

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avo-
cado-Limetten-Dressing 56

Grünkohl-Krautsalat 189

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spie-
gelei und Guacamole 32

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und
Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit
Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Fettuccine in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten und Spinat 154

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Frischkäse

Einfacher Carrot Cake mit
Cream-Cheese-Frosting 208

Frühlingszwiebeln

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Frische griechische Nachos mit Ta-
hini-Kräuter-Sauce 116

Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Grünes Göttingen-Hummus 120

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und
Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Frühstücks-Cookies 26

G

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Gemüsebrühe

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160

Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186

Grapefruit

Brown Derby Cocktail 132

Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Grünes Göttingen-Hummus 120

Grünkohl

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Grünkohl-Krautsalat 189

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie,
saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72

Grünkohl-Krautsalat 189

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Guacamole

Refried Beans 189

Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

Gurken

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Leuchtender Grünkohlsalat 67

H

Haferflocken

- Frühstücks-Cookies 26
- Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198
- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
- Luftig-lockere Hafer-Zimt-Pancakes 18
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8
- Schokoladen-Hafer-Cookies 204
- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Hanfsamen

- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Hibiskustee

- Rosa Hibiskus-Limonade 138

Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Honig

- Einfache Honig-Scones 35
- Erdbeer-Balsamico-Sauce 200
- „Flüssiges Gold“-Dressing 52
- „Flüssiges Gold“-Salatdressing 225
- Granatapfel-Ambrosia 194
- Kokos-Schlagsahne 220
- Supereinfacher Honig-Vollkorn-Pizzateig 171

Honig-Läuterzucker 133

- Brown Derby Cocktail 132

Honig-Senf-Dressing 53

Honig-Vollkorn-Pizzateig 171

Hummus

- Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengetrockneten Gemüse, Rucola und Hummus 185

Hüttenkäse

- Auberginen-Lasagne 163

I

Ingwer

- Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98
- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

J

Jalapeño-Chilischoten

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

Jalapeño-Limetten-Dressing 53

Roasted Salsa Verde 105

Rote Salsa für jeden Tag 101

Scharfer Gurken-Margarita 128

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Sommerliche Salsa 102

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Joghurt, griechischer

- Apfel-Knusper-Frühstück 7
- Blaubeer-Ahornsirup-Muffins 25
- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Tzatziki-Sauce/Dip 219

K

Kalamata-Oliven

- Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75
- Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Kandierte Pekannusskerne mit Bourbon 211

Kartoffeln

- Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Kichererbsen

- Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
- Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186
- Grünes Göttinnen-Hummus 120
- Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157
- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
- Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
- Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144
- Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Kirschtomaten

- Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Klassische Tomatensuppe 93

Knuspermüsli

- Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Kokosblütenzucker

- Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198
- Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Kokoscreme

Kokos-Schlagsahne 220

Kokosfett

- Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208
- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
- Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Kokosflocken

- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
- Granatapfel-Ambrosia 194
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Kokosmilch

- Banana-Kokos-Pancakes 17
- Einfache Honig-Scones 35
- Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Kokosraspeln

- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
- Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8

Kokos-Schlagsahne 220

- Bananen-Pekannuss-Shakes 207

Koriander

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
- Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
- Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13
- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111
- Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
- Pikante Frühstück-Fajitas mit Spiegelei und Guacamole 32
- Roasted Salsa Verde 105
- Rote Salsa für jeden Tag 101
- Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123
- Sommerliche Salsa 102
- Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
- Westafrikanische Erdnussuppe 84

Krosse Kohl-Möhren-Mischung mit Parmesan 45

Kürbiskerne

- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186
- Grünkohl-Krautsalat 189
- Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111
- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2
- Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5
- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
- Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

L

Lasagneplatten

- Auberginen-Lasagne 163

Lassi

- Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Läuterzucker

- Ananas-Tini 134
- Margarita-Pitcher 131

Leinsamen

- Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13
- Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
- „Leinsamen-Eier“ 221
- Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Limetten

- Margarita-Pitcher 131

Limettensaft

- Ananas-Pico-de-Gallo 106
- Ananas-Tini 134
- Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
- Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68
- Cremige Avocado-Koriander-Sauce 219
- Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98
- Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
- Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
- Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13
- Grünkohl-Krautsalat 189
- Jalapeño-Limetten-Dressing 53
- Margarita-Pitcher 131
- Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
- Pesto 225
- Roasted Salsa Verde Roasted Salsa Verde 105
- Schnelle Guacamole 34, 225
- Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123
- Sommerliche Salsa 102
- Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
- Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
- Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Limettenschale

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Linsen, grüne

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Luftig-lockere Hafer-Zimt-Pancakes 18

M

Mais

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Mais-Tortillas

Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegelei und Guacamole 32

Refried Beans 189

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Mandarinen

Granatapfel-Ambrosia 194

Mandelblättchen

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Mandelbutter

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Mandelmilch

Bananen-Pekannuss-Shakes 207

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Mandeln

Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112

Einfaches Pesto 216

Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Mandeln, gemahlen

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Mango

Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Mango-Lassi-Smoothie-Bowl mit knusprigem Kokosmüsli 2

Margarita-Pitcher 131

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Mohnsamen

Everything-Gewürzmischung 31

Möhren

Einfacher Carrot Cake mit

Cream-Cheese-Frosting 208

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Frühstücks-Cookies 26

Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182

Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Mozzarella

Auberginen-Lasagne 163

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168

N

Naturjoghurt

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

Nüsse

Pesto 225

Nusskerne

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

O

Ofengemüse 189

Orangen

Erdbeer-Rosé-Sangria 137

Orangensaft

Margarita-Pitcher 131

P

Palmkohl

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Krautsalat mit Sauerkirschen 68

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72
 Herzhafte Linsen-Minestrone 90
 Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151
 Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Paprika
 Ananas-Pico-de-Gallo 106
 Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnussauce 175
 Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
 Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
 Einfache Pita-Sandwiches mit Ofen-gemüse, Rucola und Hummus 185
 Erfrischendes Paprika-Dressing 52
 Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
 Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
 Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
 Ofengemüse 189
 Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegel-gelei und Guacamole 32
 Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
 Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64
 Thai-Style Mango-Krautsalat 55
 Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
 Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Parmesan
 Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
 Einfaches Pesto 216
 Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154
 Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72
 Herzhafte Linsen-Minestrone 90
 Krosse Kohl-Möhren-Mischung mit Parmesan 45
 Pesto 225
 Quiche mit Spinat und Artischocken 38
 Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151
 Supereinfacher Honig-Vollkorn-Pizzateig 171
 Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87
 Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Pekannüsse
 Bananen-Pekannuss-Shakes 207
 Deutscher Schokoladenkuchen 212
 Einfacher Carrot Cake mit Cream-Cheese-Frosting 208

Frühstücks-Cookies 26
 Kandierte Pekannusskerne mit Bourbon 211
 Knuspermüsli-Häppchen für unterwegs 14
 Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Pesto 225

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Petersilie
 Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94
 Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
 Grünes Göttingen-Hummus 120
 Leuchtender Grünkohl-Salat 67
 Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76
 Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144
 Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegel-gelei und Guacamole 32

Pinto-Bohnen
 Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
 Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147

Pistazien
 Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168

Poblano-Chilischoten
 Enchiladas mit Süßkartoffeln, Poblano-Chilis und schwarzen Bohnen 148

Popcorn mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer 119

Q

Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147
 Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Quinoa
 Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
 Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59
 Quinoa-Piña-Colada-Knuspermüsli 8
 Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177
 Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

R

Radieschen
 Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
 Leuchtender Grünkohl-Salat 67
 Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Refried Beans 189

Reispapier
 Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Roasted Salsa Verde 105

Romanasalat

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Rosa Hibiskus-Limonade 138

Rosenkohl

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-salat mit Sauerkirschen 68

Rosinen

Frühstücks-Cookies 26

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Rote Salsa

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Rote Salsa für jeden Tag 101

Rotkohl

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-salat mit Sauerkirschen 68

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Rucola

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185

Einfaches Pesto 216

Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

S

Salatgurke

Tzatziki-Sauce/Dip 219

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Salsa Verde

Refried Beans 189

Sauerkirschen, getrocknet

Bunter Grünkohl-Apfel-Fenchel-Kraut-salat mit Sauerkirschen 68

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Scharfer Gurken-Margarita 128

Schnelle Guacamole 34, 225

Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Schwarze Bohnen und Mais in Blattsalat-Schalen 123

Selbst gemachtes Instant-Porridge 11

Sesamsamen

Everything-Gewürzmischung 31

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Silver Tequila

Margarita-Pitcher 131

Soba-Nudeln

Frische Frühlingsrollen mit Soba-Nudeln und Erdnussbutter-Dip 98

Sommerliche Salsa 102

Sonnenblumenkerne

Everything-Gewürzmischung 31

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Spinat

Auberginen-Lasagne 163

Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124

Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154

Grüner Ananas-Kokos-Smoothie 13

Grüner Zimt-Mandel-Smoothie 13

Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Quiche mit Spinat und Artischocken 38

Stangensellerie

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

St.-Germain-Holunderblütenlikör

Erdbeer-Rosé-Sangria 137

Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit

Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kür-

biskern-Krautsalat 177

Süßkartoffeln

Enchiladas mit Süßkartoffeln, Poblano-Chilis und schwarzen Bohnen 148

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Rührei mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Feta 42

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit

Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
Westafrikanische Erdnussuppe 84

Süßkirschen

Gebackene Kirschen mit knusprigen Haferstreuseln 198

T

Tahini

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
Geschmorte Möhren mit Farro, Kichererbsen und Tahini-Kräuter-Sauce 186
Grünes Göttinnen-Hummus 120
Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72
Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Tofu

Besonders kross gebackener Tofu 176
Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175

Tomaten

Auberginen-Lasagne 163
Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75
Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112
Fettuccine in Cremesauce mit sonngetrockneten Tomaten und Spinat 154
Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116
Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
Herzhafte Linsen-Minestrone 90
Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157
Klassische Tomatensuppe 93
Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88
Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167
Pizza mit Tomatensauce und knusprigem Grünkohl 168
Rote Salsa für jeden Tag 101
Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41
Sommerliche Salsa 102
Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80
Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Tomaten, getrocknet

Südwestlicher Ofengemüse-Salat mit Chipotle-Balsamico-Dressing 64

Tomatillos

Roasted Salsa Verde 105

Tortilla-Chips

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Tzatziki-Sauce/Dip 219

V

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Vanilleeiscreme

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Vanillejoghurt

Granatapfel-Ambrosia 194

Vollkorn-Couscous

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Vollkorn-Fussilli

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Vollkorn-Langkornreis

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Vollkorn-Orecchiette

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Vollkorn-Pita

Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124
Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, Rucola und Hummus 185
Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Vollkorn-Reis

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und Avocado-Chimichurri-Sauce 160
Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Vollkornspaghetti

Spaghetti mit gebackenem Blumenkohl, Palmkohl und gerösteten Mandeln 151

Vollkornweizen-Tortillas

Quesadillas mit Bohnen und Blattkohl 147

W

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Walnüsse

Bananen-Nuss-Kuchen 22
Mein Lieblingsknuspermüsli xxvii, 5

Weißkohl

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Weltbeste Waffeln 21

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Whiskey

Brown Derby Cocktail 132

Wildreis

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Thai-Style Mango-Krautsalat 55

Wodka-Ananas-Infusion 134

Z

Zartbitterschokolade

Peanut-Butter-Chocolate-Chip-Cookies 203

Schokoladen-Hafer-Cookies 204

Vanilleeisbecher mit Erdbeer-Balsamico-Sauce 200

Ziegenkäse

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Crostini mit gebackenen Erdbeeren, Basilikum und Ziegenkäse 115

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Rührei auf Toast mit Kirschtomaten, Basilikum und Ziegenkäse 41

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Zimt

Luftig-lockere Hafer-Zimt-Pancakes 18

Zitronensaft

Avocado-Spinat-Artischocken-Dip mit Pita-Chips 124

Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Cremiger Nudelsalat mit Rucola, Ziegenkäse und Tomaten 75

Crostini mit gerösteten Kirschtomaten und Weiße-Bohnen-Pesto 112

Erfrischendes Paprika-Dressing 52

„Flüssiges Gold“-Dressing 52

Frische griechische Nachos mit Tahini-Kräuter-Sauce 116

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie 13

Grünes Göttingen-Hummus 120

Grünkohl-Caesar-Salat mit Vollkorn-Croûtons und Tahini 72

Grünkohl-Quinoa-Salat mit knackigem Sellerie, saftigen Cranberrys und Zitronen-Dressing 59

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Holunderblüten-Champagner-Cocktail 127

Honig-Senf-Dressing 53

Leuchtender Grünkohlsalat 67

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Pesto-Pizza mit bunten Tomaten 167

Rosa Hibiskus-Limonade 138

Rucola-Wildreis-Salat mit marokkanischen gebackenen Möhren xi, 62

Salat von gebackenem Blumenkohl, Farro und

Rucola-Salat mit zitronigem Tahini-Dressing 76

Süßkartoffeln mit Quinoa-Füllung 144

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71

Zitroniger Mandel-Blaubeer-Kuchen 197

Zwiebeln

Ananas-Pico-de-Gallo 106

Auberginen-Lasagne 163

Cremig-aromatische Blumenkohlsuppe 94

Gemüsespieße vom Grill mit Koriander-Limetten-Reis, schwarzen Bohnen und

Avocado-Chimichurri-Sauce 160

Guacamole mit gerösteten Kürbiskernen und Chipotle-Sauce 111

Herzhafte Linsen-Minestrone 90

Kichererbsen-Tikka-Masala mit grünem Reis 157

Klassische Tomatensuppe 93

Marokkanischer Couscous-Eintopf mit Butternusskürbis und Kichererbsen 88

Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180

Refried Beans 189

Roasted Salsa Verde 105

Rote Salsa für jeden Tag 101

Sommerliche Salsa 102

Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Kürbiskern-Krautsalat 177

Tortilla-Suppe mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 80

Toskanischer Eintopf mit weißen Bohnen, Grünkohl und Farro 87

Vollkornrisotto mit gebackenen Kirschtomaten 172

Westafrikanische Erdnussuppe 84

Zwiebeln, rote

Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83

Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222

Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71



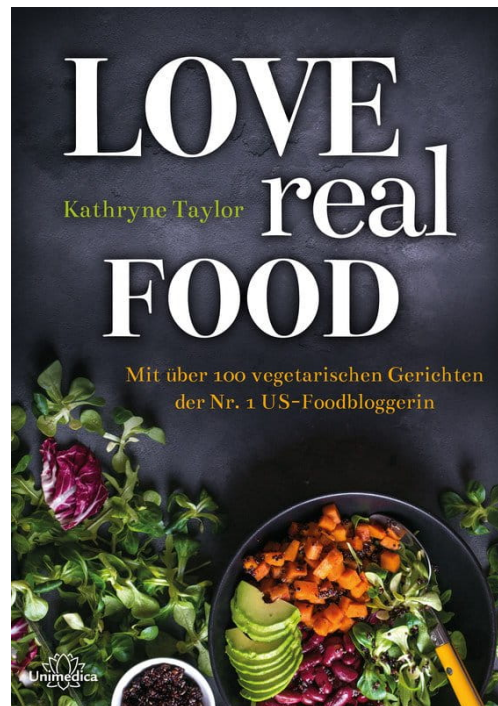
Kathryne Taylor

Love Real Food

Mit über 100 vegetarischen Gerichten der Nr. 1 US-Foodbloggerin

280 Seiten, geb.
erscheint 2019

[Jetzt kaufen](#)



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