Kathryne Taylor

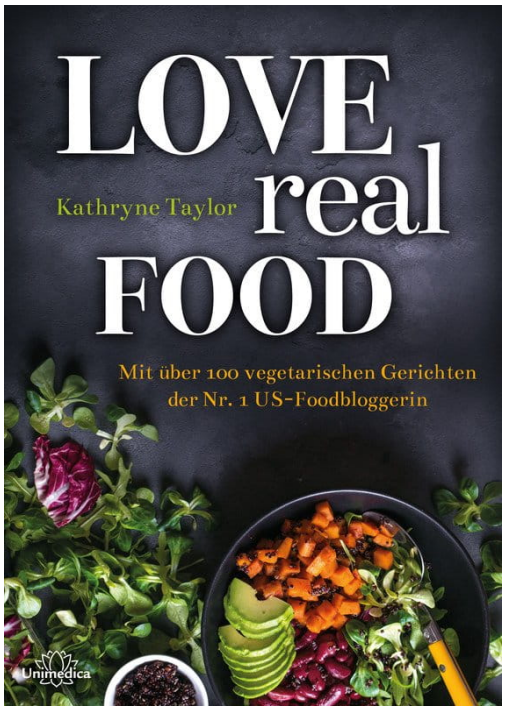
Love Real Food

Leseprobe

Love Real Food

von Kathryne Taylor

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

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

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

INHALT



Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche (Seite 142)

Einführung
COOKIE AND KATE LOVE REAL FOOD *ix*

1 *Guten Morgen*
1

2 *Salate*
47

3 *Suppen*
79

4 *Happy Hour*
97

5 *Schlemmen!*
141

6 *Süßes*
193

7 *Extras*
215

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



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 Frühstücken 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 zubreiten 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 ¼ 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

½ 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 % Kakaobestandteile), 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 Erdnusssuppe 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 sonnengetrockneten 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 Frühstücks-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-Nudeln 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 Erdnusssuppe 84
Erdnüsse
Brokkoli und Paprika aus dem Ofen mit Tofu und Erdnusssauce 175
Erfrischendes Paprika-Dressing 52
Estragon
Grünes Göttinnen-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-Krautsalat mit Sauerkirschen 68
Feta
Frischer Taco-Salat mit cremigem Avocado-Limetten-Dressing 56
Grünkohl-Krautsalat 189
Mexikanisches Gemüse mit Bier-Bohnen 180
Pikante Frühstücks-Fajitas mit Spiegelei 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 Tahini-Kräuter-Sauce 116
Gebratener Reis mit Kokosnuss in Edamame 182
Grünes Göttinnen-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 Göttinnen-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 Ofengemüse, 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 Erdnusssuppe 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 Erdnusssuppe 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 Erdnusssuppe 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 Frühstücks-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 Erdnusssuppe 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 Erdnusssauce 175
Bunte Burrito-Bowls für unter der Woche 142
Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
Einfache Pita-Sandwiches mit Ofengemüse, 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 Spiegelei 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 sonnengetrockneten 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 Göttinnen-Hummus 120
Leuchtender Grünkohlsalat 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 Spiegelei 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 Grünkohlsalat 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-Krautsalat 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-Krautsalat 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-Krautsalat 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 sonnengetrockneten 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 Kürbiskern-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 Erdnusssuppe 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 sonnengetrockneten 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 Erdnusssuppe 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 Göttinnen-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 Erdnusssuppe 84
Zwiebeln, rote
Butternusskürbis-Chipotle-Eintopf 83
Schnell eingelegte Rote Zwiebeln 222
Wahnsinnig kräuteriger Kichererbsensalat 71



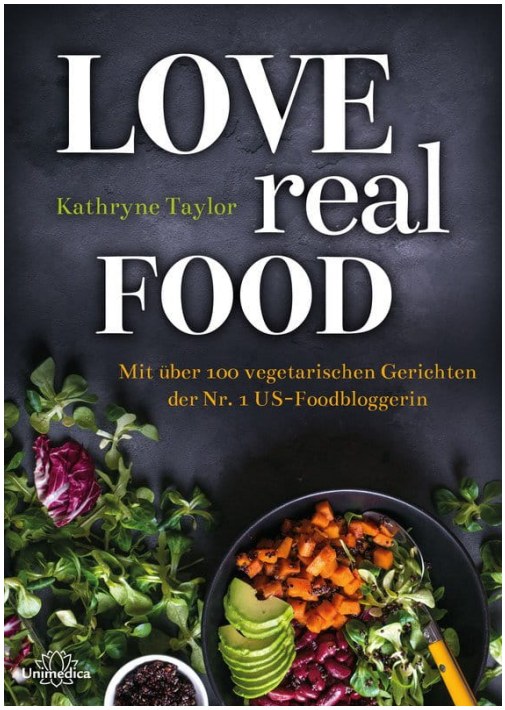
Kathryne Taylor

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