Corky Pollan

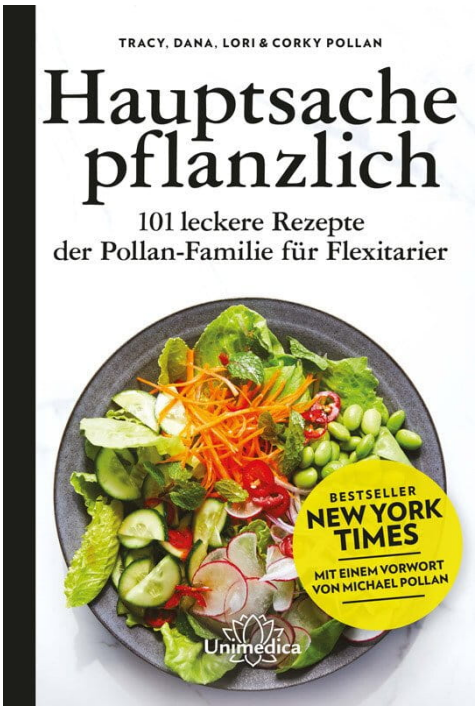
Hauptsache pflanzlich

Leseprobe

Hauptsache pflanzlich

von Corky Pollan

Herausgeber: Unimedica



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

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

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

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

Inhalt

Vorwort xii

Einleitung 1

KAPITEL 1: Einführung in das Buch 13

KAPITEL 2: Mezze und andere Kleinigkeiten 33

KAPITEL 3: Salate 47

KAPITEL 4: Suppen und Chilis 69

KAPITEL 5: Burger, Bratlinge und Sandwiches 93

KAPITEL 6: Hauptgerichte mit Gemüse 109

KAPITEL 7: Hauptgerichte mit Meeresfrüchten und Fisch 153

KAPITEL 8: Hauptgerichte mit Fleisch 173

KAPITEL 9: Beilagen 199

KAPITEL 10: Selbstgemachtes 221

KAPITEL 11: Süßes & Desserts 229

Dank 257

Index 261

Über die Autorinnen 273

Rezepte

Mezze und andere Kleinigkeiten *33*

KNUSPRIG GERÖSTETE KICHERERBSEN MIT PARMESAN *Seite 35*

WÜRZIGE SÜSSKARTOFFELCHIPS *Seite 36*

PERFEKTE GRÜNKOHLCHIPS *Seite 37*

BUFFALO WINGS AUS BLUMENKOHL *Seite 38*

KNUSPRIGE PFANNKUCHEN MIT KIMCHI UND FRÜHLINGSZWIEBELN *Seite 41*

GEFÜLLTE PILZE MIT PESTO UND PARMESAN *Seite 43*

SELBSTGEMACHTER CREMIGER HUMMUS *Seite 45*

Salate *47*

GEMISCHTER SALAT MIT KAKI UND MANCHEGO *Seite 48*

BRUNNENKRESSESALAT MIT MANGO, AVOCADO UND TOMATE *Seite 50*

ASIATISCHER TOFU-SESAM-SALAT MIT SPINAT *Seite 53*

RUCOLASALAT MIT WASSERMELONE, FETA UND BALSAMICOGLASUR *Seite 54*

BIRNEN-CARPACCIO UND FRISÉESALAT AN WALNUSS-VINAIGRETTE *Seite 56*

KNACKIGER MEDITERRANER SALAT *Seite 59*

WEISSER WINTERSALAT *Seite 60*

VEGANE BUNTE TACO-BOWL *Seite 61*

GEHACKTER SALAT NACH NEW YORKER ART *Seite 64*

BULGOGI-SALAT *Seite 66*

Suppen und Chilis *69*

VEGANE RAMENSUPPE MIT TOFU *Seite 70*

GERÖSTETE BLUMENKOHLSUPPE MIT GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN *Seite 72*

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

VEGETARISCHES GRATIN AUS FRANZÖSISCHER ZWIEBELSUPPE *Seite 78*

CANNELLINI-BOHNENSUPPE MIT GRÜNKOHL UND TOMATEN *Seite 81*

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

GRÜNE SPALTERBSENSUPPE MIT ZUCCHINI UND STECKRÜBEN *Seite 85*

CALDO VERDE MIT GRÜNKOHL UND CHORIZO *Seite 87*

ROTES LINSEN- UND BOHNENCHILI *Seite 88*

PUTENCHILI MIT EXTRA VIEL GEMÜSE *Seite 90*

Burger, Bratlinge und Sandwiches *93*

PILZBRATLINGE MIT SPINAT UND FETA *Seite 95*

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

HÄHNCHEN- UND GEMÜSEBURGER MIT ALLEM DRUM UND DRAN *Seite 99*

HIMMLISCHE BURGER *Seite 100*

PIKANTE THUNFISCHBURGER MIT SRIRACHA-MAYONNAISE *Seite 102*

KICHERERBSENBRATLINGE MIT BLUMENKOHL UND SPINAT *Seite 104*

PERFEKTE PANINIS *Seite 106*

Hauptgerichte mit Gemüse *109*

GESUNDE FARRO-GEMÜSEPFANNE *Seite 110*

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

VEGANES ROTES THAI-CURRY MIT TOFU UND GEMÜSE *Seite 115*

VEGETARISCHER MAPO-TOFU MIT SPINAT *Seite 118*

GEMÜSE-NACHOS MIT PEPP *Seite 121*

TACOS MIT KNACKIGEM ROSENKOHL VOM BLECH *Seite 122*

LINGUINE MIT SPINAT UND GOLDENEN KNOBLAUCHBRÖSELN *Seite 125*

PENNE MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND MOZZARELLA *Seite 126*

CAVATAPPI MIT BROKKOLINI UND SALBEI IN BRAUNER BUTTER GESCHWENKT *Seite 128*

BUCATINI AN GEBRATENEM MANGOLD MIT VEGETARISCHER WURST *Seite 130*

VEGANE PASTA MIT LINSEN UND GERÖSTETEN TOMATEN *Seite 132*

KNUSPRIGER GRÜNKOHL AUF KARTOFFELRÖSTI MIT SPIEGELEIERN *Seite 134*

REGENBOGENFRITTATA *Seite 137*

SPANAKOPITA-AUFLAUF MIT DREIERLEI BLATTGEMÜSE *Seite 138*

ORECCHIETTE MIT GEHOBELTEM ROSENKOHL UND CREMIGEM PETERSILIENPESTO *Seite 141*

OFENGEMÜSE MIT TOFU *Seite 144*

HIMMLISCH FLEISCHLOSE FLEISCHBÄLLCHEN MIT SCHNELLER TOMATENSOSSE *Seite 147*

TERIYAKI-TEMPEH MIT BROKKOLINI UND KAROTTEN *Seite 150*

Hauptgerichte mit Meeresfrüchten und Fisch ... 153

LACHS-PICCATA AUF SPINAT MIT WEISSEN BOHNEN *Seite 154*

MEDITERRANER SEEBARSCH *Seite 156*

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

GARNELEN MIT ZUCCHINI-NUDELN *Seite 161*

ASIATISCHE PERGAMENTPÄCKCHEN GEFÜLLT MIT LACHS ODER TOFU *Seite 164*

LACHS-FARRO-BOWL *Seite 167*

HOT POT MIT GARNELEN UND GRÜNKOHL *Seite 169*

Hauptgerichte mit Fleisch 173

PIKANTE HÄHNCHEN-TOSTADAS MIT AVOCADOCREME *Seite 174*

HÄHNCHEN-PICCATA MIT BROKKOLI-»REIS« *Seite 177*

RATATOUILLE-GRATIN MIT HÄHNCHEN- ODER VEGETARISCHER WURST *Seite 180*

TANDOORI-HUHN UND OFENGEMÜSE *Seite 182*

BALSAMICO-HUHN MIT KARAMELLISIERTEM FENCHEL *Seite 184*

SCHMETTERLINGSHÄHNCHEN AUS DER PFANNE MIT ERNTEFRISCHEM GEMÜSE *Seite 186*

OFENHUHN GEWÜRZT NACH TÜRKISCHER ART *Seite 189*

HÜHNERBRUST GLASIERT MIT GRÜNKOHLPESTO *Seite 191*

ESCARIOL AN HUHN ALLA SCARPARIELLO *Seite 193*

TROCKEN GEBRATENES RINDFLEISCH MIT GEMÜSE *Seite 196*

Beilagen 199

PÜRIERTE KARTOFFELN MIT GERASPELTEM ROSENKOHL *Seite 200*

GEBRATENE JUNGE RÜBEN MIT BALSAMICO-BLATTGRÜN *Seite 203*

GERÖSTETER SPEISEKÜRBIS DELICATA MIT KNUSPRIGEM SALBEI *Seite 205*

GERÖSTETER BROKKOLINI MIT GERÄUCHERTEM PAPRIKAPULVER UND PEPITAS *Seite 206*

JUNGE REGENBOGENKAROTTEN IN THYMIAN GERÖSTET *Seite 209*

PFANNENKOHL MIT DREIERLEI SCHÄRFE *Seite 210*

GOLDBRAUN GERÖSTETE QUINOA *Seite 211*

GEBRATENE WALDPILZE MIT GEHOBELTEM PARMESAN *Seite 212*

GEBACKENE FÄCHERKARTOFFELN MIT PAPRIKAPULVER UND THYMIAN *Seite 215*

REISNUDELNESTER *Seite 216*

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

GERÖSTETER MAIS- UND AVOCADO-SALAT *Seite 219*

Selbstgemachtes *221*

TORTILLA-CHIPS *Seite 222*

EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN *Seite 223*

POBLANO-TAHIN-SOSSE *Seite 223*

MANGO-CHUTNEY *Seite 224*

PICO DE GALLO *Seite 225*

TERIYAKI-SOSSE *Seite 225*

GERÖSTETE TOMATILLO-SALSA *Seite 226*

KLASSISCHE GEMÜSEBRÜHE *Seite 227*

Süßes & Desserts *229*

HERZHAFTE APFEL-GALETTE MIT APRIKOSENGLASUR *Seite 230*

BANANEN-CREMETORTE MIT SCHOKOLADENKLECKSEN *Seite 233*

ERDBEERGEBÄCK MIT BASILIKUMNOTE *Seite 236*

SCHOKO-NUSS-KNUSPERKEKSE *Seite 239*

PIÑA-COLADA-CRUMBLE *Seite 240*

HEIDELBEER-NEKTARINEN-BUCKLE *Seite 243*

WEST-TISBURY-KAROTTENKUCHEN *Seite 244*

OMA MARYS GLASIERTER ZUCCHINIKUCHEN *Seite 247*

KARAMELLISIERTE GERÖSTETE BIRNEN MIT FRISCHEM RICOTTA *Seite 250*

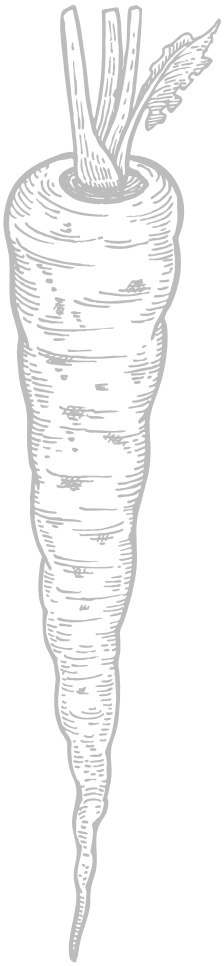
VEGANE ERDNUSSBUTTER-SALZKARAMELL-POPS *Seite 252*

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

SÜNDHAFT DEKADENTER SCHOKOLADENKUCHEN *Seite 255*

Vorwort

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



Jedoch lautete mein Vorschlag »hauptsächlich Pflanzen«, weil die Wissenschaft uns eben genau das vermittelt. Wir Amerikaner neigen dazu, unsere Ernährungswahl in ideologischer Hinsicht in Entweder-Oder-Rubriken einzuteilen. Zweifellos lassen sich ökologische und ethische Argumente dafür anführen, warum eine Person zum Vegetarier wird: Fleischkonsum trägt erheblich zum Klimawandel bei, und zahlreiche Menschen stellen den Verzehr von Tieren moralisch infrage. Aber es geht auch anders. Es gibt Farmen, die Tiere nachhaltig und artgerecht aufziehen, jedoch stellt dies noch immer die Ausnahme von der Regel der industriellen Fleischproduktion dar. Und mag dies noch so nachhaltig sein, eine auf Fleisch ausgerichtete Ernährung hinterlässt einen größeren CO_2-Fußabdruck als eine Ernährung auf pflanzlicher Basis.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

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

1 TL Sesamsamen

Koscheres Salz

230 g junger Spinat

60 ml natriumarme Sojasoße

2 EL Mirin (Reiswein), plus 1 TL

1 EL Reisessig

2 TL geröstetes Sesamöl

½ TL Agavendicksaft

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

2 persische oder kernlose Gurken, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

1 TL fein gehackter frischer Ingwer

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

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

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

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

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

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

Vom Markt

Junger Spinat (230 g)

Persische oder kernlose Gurken (2)

Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)

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

Frühlingszwiebeln (2)

Bio-Seidentofu (400 g abgepackt)

Aus dem Vorrat

Sesamsamen (1 TL)

Koscheres Salz

Natriumarme Sojasoße (60 ml)

Mirin (2 EL, plus 1 TL)

Reisessig (1 EL)

Geröstetes Sesamöl (2 TL)

Agavendicksaft (½ TL)

GF

Glutenfrei: Sojasoße durch Tamari ersetzen

Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

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

1½ Pfund roher Thunfisch, Sushi-Qualität

FÜR DIE SRIRACHA-MAYONNAISE

130 g Mayonnaise

1 EL Srirachasoße, oder nach Geschmack

1 EL natriumarme Sojasoße

1 TL fein geriebener frischer Ingwer

FÜR DIE THUNFISCHBRATLINGE

3 EL Dijon-Senf

2 EL natriumarme Sojasoße

2 EL gehackter frischer Koriander

1½ EL geraspelte gelbe Zwiebeln

1 EL geröstetes Sesamöl

1 EL fein gehackter Knoblauch

2 TL Reisessig

½ TL fein geriebener frischer Ingwer

¼ TL Cayennepfeffer

Koscheres Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

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

Bio-Olivenöl-Kochspray

4 Hamburger-Brötchen, vorzugsweise Vollkorn oder Mehrkorn

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

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

FÜR DIE SRIRACHA-MAYONNAISE:

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

FÜR DIE THUNFISCHBRATLINGE:

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

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

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

Vom Markt

Frischer Thunfisch, Sushi-Qualität (1½ Pfund)

Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)

Gelbe Zwiebel (1 kleine)

Knoblauch (3 Zehen)

Frischer Koriander (1 kleines Bund)

Hamburger-Brötchen, vorzugsweise Vollkorn oder Mehrkorn (4)

Toppings nach Wahl: Tomate, Avocado, rote Zwiebeln, Salat, Pickles

Aus dem Vorrat

Mayonnaise (130 g)

Srirachasoße (1 EL)

Natriumarme Sojasoße (3 EL)

Dijon-Senf (3 EL)

Geröstetes Sesamöl (1 EL)

Reisessig (2 TL)

Cayennepfeffer (¼ TL)

Koscheres Salz

Schwarzer Pfeffer

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

Bio-Olivenöl-Kochspray

GF

Glutenfrei: Sojasoße durch Tamari ersetzen und mit glutenfreien Brötchen zubereiten

Tandoori-Huhn und Ofengemüse

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE PLUS 30 MINUTEN MARINIERZEIT

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

5 EL Bio-Rapsöl

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL geriebener, frischer Ingwer

1 EL Chilipulver

1 EL Garam Masala

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL Paprikapulver

1 TL gemahlenes Kurkuma

250 g Vollmilchjoghurt natur

2 EL frischer Limettensaft

1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt

Koscheres Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kg Hühnchenteile mit Haut und Knochen (Schenkel, Keule und Brust gemischt; die Brust halbiert)

375 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z. B. Yukon Gold), in 2,5 cm große Stücke geschnitten

500 g Blumenkohlröschen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

280 g Brokkoliröschen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

8 kleine braune Champignons, die Stiele gekappt

½ TL Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmelsamen

85 g rote Zwiebeln, längs halbiert, in dünne Halbmonde geschnitten

Mango-Chutney (Seite 224) oder gekauftes Lieblings-Chutney (optional)

1. 2 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute garen, bis die Gewürze leicht braun sind und aromatisch duften. Chilipulver, Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und unter ständigem Rühren eine weitere Minute garen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

2. Joghurt, Limettensaft, Jalapeño, 2 TL Salz, 1 MSP schwarzen Pfeffer und die Gewürzmischung in einer großen Schüssel unter Rühren vermengen.

3. Die Hühnerhaut mit einem scharfen Messer in einem Abstand von ca. 2,5 cm mit zwei oder drei oberflächlichen Schnitten anritzen. Hühnchenteile und Kartoffeln zum gewürzten Joghurt in die Schüssel geben und den Joghurt in das Huhn einmassieren, bis alle Teile gut mit der Mischung bedeckt sind. Das Huhn, die Kartoffeln und den gewürzten Joghurt in einen Gefrierbeutel mit Zip-Reißverschluss umfüllen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur, oder bis zu 8 Stunden im Kühlschrank, ziehen lassen.

4. Einen Rost in das obere Drittel des Backofens einsetzen und den Backofen auf 220 °C vorheizen.

5. Blumenkohl, Brokkoli und Pilze in eine große Schüssel geben. Die restlichen 3 EL Rapsöl, den restlichen 1 TL Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, ½ TL Salz und 1 MSP schwarzen Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.

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

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

Vom Markt

Huhn: Schenkel, Keule und Brust gemischt (1 kg mit Haut und Knochen)

Blumenkohl (1 Kopf)

Brokkoli (1 Kopf)

Braune Champignons, z. B. Baby Bella (8 kleine)

Vorwiegend festkochende Kartoffeln, z. B. Yukon Gold (375 g)

Jalapeño (1)

Frischer Ingwer (1 kleine Knolle)

Rote Zwiebel (1 kleine)

Knoblauch (4 Zehen)

Limette (1)

Joghurt, Vollmilch natur (245 g)

Garam Masala (1 EL)

Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmelsamen (½ TL)

Mango-Chutney (Seite 224) oder gekauftes Lieblings-Chutney (optional)

Aus dem Vorrat

Bio-Rapsöl (5 EL)

Chilipulver (1 EL)

Gemahlener Kreuzkümmel (2 TL)

Paprikapulver (2 TL)

Gemahlenes Kurkuma (1 TL)

Koscheres Salz

Schwarzer Pfeffer

GF

Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta

4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

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

2 EL ungesalzene Butter

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

5 EL Balsamico

120 g frischer Ricotta

3 EL Honig

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

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

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

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

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

Vom Markt

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

Ungesalzene Butter (2 EL)

Frischer Ricotta (120 g)

Aus dem Vorrat

Balsamico (5 EL)

Honig (3 EL)

Schwarzer Pfeffer

GF

Index

A

Abschmecken 29

Agavendicksaft
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253
- Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252

Ahornsirup
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Bulgogi-Salat 66

Alkohol 24, 232

Ananas, in Piña-Colada-Crumble 240

Äpfel, in Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230

Asiatisch (Aromen)
- Asiatische Fischsoße 167
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Himmlische Burger 100
- Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
- Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
- Vegane Ramensuppe mit Tofu 70

Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 14, 164

Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53

Auberginen
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115

Avocado 27
- Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
- Gemüse-Nachos mit Pepp 121
- Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
- Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
- Vegane bunte Taco-Bowl 63

B

Baguette
- Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85
- Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78, 79

Balsamico
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
- Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54

Balsamicoglasur 50

Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184

Bambussprossen
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115

Bananen
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
- Piña-Colada-Crumble 240

Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233

Basilikum
- Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 77
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
- Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132

Beilagen 199
Gebackene Fächerkartoffeln mit Paprikapulver und Thymian 215
Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
Gebratene Waldpilze mit gehobeltem Parmesan 212
Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
Gerösteter Speisekürbis Delicata mit knusprigem Salbei 205
Goldbraun geröstete Quinoa 211
Junge Regenbogenkarotten in Thymian geröstet 209
Pfannenkohl mit dreierlei Schärfe 210
Pürierte Kartoffeln mit geraspeltem Rosenkohl 200
Reisnudelnester 216
Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217

Belzer, Judith 186

Birnen
Birnen-Carpaccio und Friséesalat 56
Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
Weißer Wintersalat 60

Blattgemüse 26

Blauschimmelkäse, in Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56

Blumenkohl
Buffalo Wings aus Blumenkohl 38
Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
Himmlische Burger 100
Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
Ofengemüse mit Tofu 144
Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
Weißer Wintersalat 60

Bohnen
Bulgogi-Salat 67
Himmlische Burger 100
Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
Putenchili mit extra viel Gemüse 90
Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
Vegane bunte Taco-Bowl 63
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Brokkoli
Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
Ofengemüse mit Tofu 144
Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115

Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50

Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130

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

Buffalo Wings aus Blumenkohl 38

Bulgogi-Salat 66

Burger, Bratlinge und Sandwiches 93
Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
Himmlische Burger 100
Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
Perfekte Paninis 106
Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96

C

Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87

Cannellini-Bohnen
Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96

Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81

Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128

Cayennepfeffer
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
Putenchili mit extra viel Gemüse 90

Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122

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

Cheddar, in Ofengemüse mit Tofu 144

Child, Julia 78

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

Chinesisch (Aromen)
Knusprige Pfannkuchen mit Kimchi und Frühlingszwiebeln 41
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Ciabatta, in Perfekte Paninis 106

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

D

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

E

Eier 19, 28
Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236
Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243
Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134
Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247
Regenbogenfrittata 137
Reisnudelnester 216
Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Eingelegte rote Zwiebeln 223

Eisbergsalat, in Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174

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

Erdbeeren, in Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236

Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236

Erdnussbutter, in Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252

Erdnüsse, in Lachs-Farro-Bowl 167

Erprobte Küchentipps und -tricks 26

Escariol an Huhn alla Scarpariello 193

Essige 23

F

Farro 28
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
Lachs-Farro-Bowl 167

Fenchel
Mediterraner Seebarsch 156
Weißer Wintersalat 60

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

Filo, in Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138

Fleisch 20, 26
Auswahl von 17

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

Frischkäseglasur 244

Frischkäse, in West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Frittata, in Regenbogenfrittata 137

Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253

Frühlingszwiebeln, in Knusprige Pfannkuchen mit Kimchi und Frühlingszwiebeln 41

G

Garam Masala, in Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182

Garnelen
- Garnelen mit Zucchini 161
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169

Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161

Gebackene Fächerkartoffeln mit Paprikapulver und Thymian 215

Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203

Gebratene Waldpilze mit gehobeltem Parmesan 212

Geflügel 19
- Auswahl von 17

Gefüllte Pilze mit Pesto und Parmesan 43

Gehackter Salat nach New Yorker Art 64

Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48

Gemüse 17
- Auswahl von 17

Gemüse-Nachos mit Pepp 121

Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206

Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219

Gerösteter Speisekürbis Delicata mit knusprigem Salbei 205

Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75

Geröstete Tomatillo-Salsa 226

Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110

Gewürze 23, 28

Glasur
- Frischkäseglasur 244
- Vanilleglasur 247
- Zitronenglasur 247

Goldbraun geröstete Quinoa 211

Gratin, in Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78

Griechisch (Aromen)
- Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
- Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138

Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85

Grünkohl
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
- Gemüse-Nachos mit Pepp 121
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191
- Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134
- Perfekte Grünkohlchips 37
- Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 96
- Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138

Grünkohlpesto 191

Gruyère
- Gehackter Salat nach New Yorker Art 64
- Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75
- Perfekte Paninis 106
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Regenbogenfrittata 137
- Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78, 79

Gurken
- Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
- Bulgogi-Salat 67
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Lachs-Farro-Bowl 167
- Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189

H

Haferflocken
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Piña-Colada-Crumble 240

Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177

Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99

Hamburger-Brötchen
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
- Himmlische Burger 100
- Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102

Hauptgerichte mit Fleisch 173
- Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
- Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
- Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191
- Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189
- Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186

Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 196

Hauptgerichte mit Gemüse 109
Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Cavatappi mit Brokkolini und Salbei in brauner Butter geschwenkt 128
Gemüse-Nachos mit Pepp 121
Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134
Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
Ofengemüse mit Tofu 144
Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
Regenbogenfrittata 137
Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Hauptgerichte mit Meeresfrüchten 153
Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161
Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
Lachs-Farro-Bowl 167
Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
Mediterraner Seebarsch 156

Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243

Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230

Himmlische Burger 100

Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147

Holunderblütenlikör, in Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253

Honig
Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169

Huhn
Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
Gehackter Salat nach New Yorker Art 65
Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191
Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189
Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182
Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82

Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191, 205

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

Hummus, in Selbstgemachter cremiger Hummus 45

I

Indisch (Aromen)
Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182

Ingwer
Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82

Italienisch (Aromen)
Balsamico-Huhn mit karamellisiertem Fenchel 184
Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
Garnelen mit Zucchini-Nudeln 161
Hähnchen-Piccata mit Brokkoli-»Reis« 177
Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
Perfekte Paninis 106
Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

J

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

Jicama, in Vegane bunte Taco-Bowl 61

Joghurt, in West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Junge Regenbogenkarotten in Thymian geröstet 209

K

Kaffee, in Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255

Kakaopulver
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
- Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255

Kaki, in Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48

Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250

Karotten
- Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164
- Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
- Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
- Gesunde Farro-Gemüsepfanne 110
- Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
- Junge Regenbogenkarotten in Thymian geröstet 209
- Klassische Gemüsebrühe 227
- Lachs-Farro-Bowl 167
- Ofengemüse mit Tofu 144
- Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
- Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
- Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 196
- Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
- West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Kartoffeln
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Gebackene Fächerkartoffeln mit Paprikapulver und Thymian 215
- Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134
- Ofengemüse mit Tofu 144
- Pürierte Kartoffeln mit geraspeltem Rosenkohl 200
- Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186

Ketchup
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
- Himmlische Burger 100

Kichererbsen
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Gehackter Salat nach New Yorker Art 64, 65
- Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75
- Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
- Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
- Knackiger mediterraner Salat 59
- Knusprig geröstete Kichererbsen mit Parmesan 35
- Selbstgemachter cremiger Hummus 45

Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104

Kidneybohnen, in Rotes Linsen- und Bohnenchili 88

Kimchi
- Knusprige Pfannkuchen mit Kimchi und Frühlingszwiebeln 41
- Perfekte Paninis 106

Klassische Gemüsebrühe 227

Knackiger mediterraner Salat 59

Knusprige Pfannkuchen mit Kimchi und Frühlingszwiebeln 41

Knuspriger Grünkohl auf Kartoffelrösti mit Spiegeleiern 134

Knusprig geröstete Kichererbsen mit Parmesan 35

Kokosflocken; in Piña-Colada-Crumble 240

Kokosmilch
- Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252
- Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115

Kokosöl
- Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
- Lachs-Farro-Bowl 167

Kokosraspeln, in West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Koreanisch (Aromen)
- Bulgogi-Salat 66

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

Kräuter 23, 26, 28

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

Kürbis, in Gerösteter Speisekürbis Delicata mit knusprigem Salbei 205

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

L

Lachs-Farro-Bowl 167

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

Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154

Lauch, in Klassische Gemüsebrühe 227

Limetten 28

Limetten-Vinaigrette 61

Linguine, in Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125

Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125

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

M

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

Manchego, in Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48

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

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

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

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

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

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

Mediterraner Seebarsch 156

Meeresfrüchte 18
Auswahl von 17

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

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

Milchprodukte 18

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

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

Mozzarella, in Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126

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

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

N

Nährhefe
- Himmlische Burger 100
- Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122

Nektarinen, in Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243

Nguyen, Andrea 115

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

Nüsse 28

Nützliche Küchenhelfer 25

O

Obst 17
- Auswahl von 17

Ofengemüse mit Tofu 144

Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189

Öle 23, 27

Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247

Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141

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

P

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

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

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

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

Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126

Perfekte Grünkohlchips 37

Perfekte Paninis 106

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

Pfannenkohl mit dreierlei Schärfe 210

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

Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174

Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102

Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95

Pilze 30
Gebratene Waldpilze mit gehobeltem Parmesan 212
Gefüllte Pilze mit Pesto und Parmesan 43

Piña-Colada-Crumble 240

Pistazien, in Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48

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

Poblano-Tahin-Soße 105, 114, 223

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

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

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

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

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

Pürierte Kartoffeln mit geraspeltem Rosenkohl 200

Putenchili mit extra viel Gemüse 14, 90

Putenfleisch, in Putenchili mit extra viel Gemüse 90

Q

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

Quinoa 28
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Goldbraun geröstete Quinoa 211
Himmlische Burger 100
Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122
Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150

R

Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180

Regenbogenfrittata 137

Reis
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
Putenchili mit extra viel Gemüse 90
Rotes Linsen- und Bohnenchili 89
Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Reisessig
Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Reisnudelnester 118, 119, 196, 216

Ricotta
Gerösteter Brokkolini mit geräuchertem Paprikapulver und Pepitas 206
Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250

Rindfleisch
Bulgogi-Salat 67
Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 196

Rosenkohl
Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
Pürierte Kartoffeln mit geraspeltem Rosenkohl 200
Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186
Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122

Rosinen
Mango-Chutney 224
West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Rotes Linsen- und Bohnenchili 88

Rotkohl
Lachs-Farro-Bowl 167
Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174

Rüben
Gebratene junge Rüben mit Balsamico-Blattgrün 203
Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85

Rucola
Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54

Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54

S

Salate 27, 47
Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
Bulgogi-Salat 66
Gehackter Salat nach New Yorker Art 64

Salate ...
Gemischter Salat mit Kaki und Manchego 48
Knackiger mediterraner Salat 59
Rucolasalat mit Wassermelone, Feta und Balsamicoglasur 54
Vegane bunte Taco-Bowl 61
Weißer Wintersalat 60

Sambal Oelek, in Asiatische Pergamentpäckchen gefüllt mit Lachs oder Tofu 164

Schalotten, in Klassische Gemüsebrühe 227

Schlagsahne 72, 74, 143, 235, 236, 238
Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236
Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141

Schmetterlingshähnchen aus der Pfanne mit erntefrischem Gemüse 186

Schokochips, in Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252

Schokolade
Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255

Schokoladenkringel 255, 256

Schokoladensoße 235

Schoko-Nuss-Knusperkekse 239

Seebarsch, mediterraner 157

Selbstgemachter cremiger Hummus 45

Selbstgemachtes 221
Eingelegte rote Zwiebeln 223
Geröstete Tomatillo-Salsa 226
Klassische Gemüsebrühe 227
Mango-Chutney 224
Pico de gallo 225
Poblano-Tahin-Soße 223
Teriyaki-Soße 225
Tortilla-Chips 222

Sellerie
Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 74
Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
Klassische Gemüsebrühe 227
Rotes Linsen- und Bohnenchili 89
Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 197
Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132

Semmelbrösel
Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95

Shiitake
Hot Pot mit Garnelen und Grünkohl 169
Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
Vegane Ramensuppe mit Tofu 71
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Sojasoße
Klassische Gemüsebrühe 227
Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82

Soßen
Adobo-Soße 90
Asiatische Fischsoße 24
Chili-Knoblauch-Soße 110
Chilisoße 65
Poblano-Tahin-Soße 104
Schokoladensoße 235
Srirachasoße 70
Teriyaki-Soße 225
Tomatensoße 28, 126
Worcestersoße 99

Sour Cream, in Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174

Sour Cream, in Vegane bunte Taco-Bowl 63

Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138

Spargel, in Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217

Spargel mit brauner Butter, geschmolzenem Fontina und Pistazien 217

Spinat
Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
Kichererbsenbratlinge mit Blumenkohl und Spinat 104
Lachs-Piccata auf Spinat mit weißen Bohnen 154
Linguine mit Spinat und goldenen Knoblauchbröseln 125
Pilzbratlinge mit Spinat und Feta 95
Spanakopita-Auflauf mit dreierlei Blattgemüse 138
Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132
Vegane Ramensuppe mit Tofu 71
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Sriracha-Mayonnaise 102, 122, 123

Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255

Suppen und Chilis 69
Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
Cannellini-Bohnensuppe mit Grünkohl und Tomaten 81
Geröstete Blumenkohlsuppe mit gerösteten Kürbiskernen 72

Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75
Grüne Spalterbsensuppe mit Zucchini und Steckrüben 85
Putenchili mit extra viel Gemüse 90
Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
Udon-Nudelsuppe mit in Miso-Paste glasiertem Gemüse und Huhn 82
Vegane Ramensuppe mit Tofu 70
Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78

Süßes & Desserts 229
Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
Erdbeergebäck mit Basilikumnote 236
Frostige After-Dinner-Pops mit Holunderblüten und Roséwein 253
Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243
Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230
Karamellisierte geröstete Birnen mit frischem Ricotta 250
Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247
Piña-Colada-Crumble 240
Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
Vegane Erdnussbutter-Salzkaramell-Pops 252
West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Süßkartoffeln
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 190
Würzige Süßkartoffelchips 36

Süßstoffe 24

T

Tacos mit knackigem Rosenkohl vom Blech 122

Tahin
Buddha-Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln, würzigen Kichererbsen und Mangold 113
Poblano-Tahin-Soße 223
Selbstgemachter cremiger Hummus 45

Tandoori-Huhn und Ofengemüse 182

Tapiokastärke, in Piña-Colada-Crumble 240

Tempeh, in Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150

Teriyaki-Soße 150, 225

Teriyaki-Tempeh mit Brokkolini und Karotten 150

Tex-Mex (Aromen)
Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
Gemüse-Nachos mit Pepp 121
Pikante Hähnchen-Tostadas mit Avocadocreme 174
Vegane bunte Taco-Bowl 61

Thai (Aromen)
Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115

Thousand-Island-Dressing 64

Thunfisch, in Pikante Thunfischburger mit Sriracha-Mayonnaise 102

Tipps zum Aufpeppen von Gerichten 29

Tofu
Asiatischer Tofu-Sesam-Salat mit Spinat 53
Ofengemüse mit Tofu 144
Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115
Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Tomaten 26
Brunnenkressesalat mit Mango, Avocado und Tomate 50
Gerösteter Mais- und Avocado-Salat 219
Geröstete Tomatensuppe mit Gruyère-Kichererbsen-»Croûtons« 75
Himmlisch fleischlose Fleischbällchen mit schneller Tomatensoße 147
Knackiger mediterraner Salat 59
Mediterraner Seebarsch 156
Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189
Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
Pico de gallo 225
Putenchili mit extra viel Gemüse 90
Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
Rotes Linsen- und Bohnenchili 88
Vegane bunte Taco-Bowl 63
Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132

Tomatillos, in Geröstete Tomatillo-Salsa 226

Tortilla-Chips 222

Tortillas
Putenchili mit extra viel Gemüse 90
Quesadillas aus weißen Bohnen und Grünkohl mit Salsa aus gerösteten Tomatillos 97
Rotes Linsen- und Bohnenchili 89
Tortilla-Chips 222

Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 14, 196

Trockenvorrat 24

Türkisch (Aromen)
Ofenhuhn gewürzt nach türkischer Art 189

U

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

Umami 30, 70, 82, 95, 100

V

Vanilleextrakt
- Bananen-Cremetorte mit Schokoladenklecksen 233
- Heidelbeer-Nektarinen-Buckle 243
- Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247
- Schoko-Nuss-Knusperkekse 239
- Sündhaft dekadenter Schokoladenkuchen 255
- Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252
- West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Vanilleglasur 247, 249

Vegane bunte Taco-Bowl 61

Vegane Erdnussbutter-Salzkaramellen-Pops 252

Vegane Pasta mit Linsen und gerösteten Tomaten 132

Vegane Ramensuppe mit Tofu 70

Veganes rotes Thai-Curry mit Tofu und Gemüse 115

Vegetarischer Mapo-Tofu mit Spinat 118

Vegetarisches Gratin aus französischer Zwiebelsuppe 78

Vietnamesisch (Aromen)
- Lachs-Farro-Bowl 167

Vinaigrettes
- Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
- Limetten-Vinaigrette 61
- Walnuss-Vinaigrette 56

W

Walnüsse 24, 191, 244, 246, 247
- Birnen-Carpaccio und Friséesalat an Walnuss-Vinaigrette 56
- Hühnerbrust glasiert mit Grünkohlpesto 191
- Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247
- Orecchiette mit gehobeltem Rosenkohl und cremigem Petersilienpesto 141
- West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Walnuss-Vinaigrette 56

Weißer Wintersalat 60

Weißkohl, in Pfannenkohl mit dreierlei Schärfe 210

West-Tisbury-Karottenkuchen 244

Wurst
- Bucatini an gebratenem Mangold mit vegetarischer Wurst 130
- Caldo Verde mit Grünkohl und Chorizo 87
- Escariol an Huhn alla Scarpariello 193
- Martha's-Vineyard-Paella mit Meeresfrüchten und Huhn 159
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180

Würzige Süßkartoffelchips 36

Y

Yambohnen, in Vegane bunte Taco-Bowl 63

Z

Zimt
- Herzhafte Apfel-Galette mit Aprikosenglasur 230
- Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247
- Piña-Colada-Crumble 240

Zitronen 28
- Bulgogi-Salat 67
- Selbstgemachter cremiger Hummus 45

Zitronenglasur 247, 249

Zucchini 85, 90, 99, 126, 127, 137, 161, 163, 180, 181, 196, 247, 249
- Hähnchen- und Gemüseburger mit allem Drum und Dran 99
- Oma Marys glasierter Zucchinikuchen 247
- Penne mit geröstetem Gemüse und Mozzarella 126
- Putenchili mit extra viel Gemüse 90, 91
- Ratatouille-Gratin mit Hähnchen- oder vegetarischer Wurst 180
- Regenbogenfrittata 137
- Trocken gebratenes Rindfleisch mit Gemüse 197

Zutaten der Pollan-Küche 16, 23

Zwiebeln
- Eingelegte rote Zwiebeln 223
- Klassische Gemüsebrühe 227
- Vegane Ramensuppe mit Tofu 71

Bezugsquellen

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

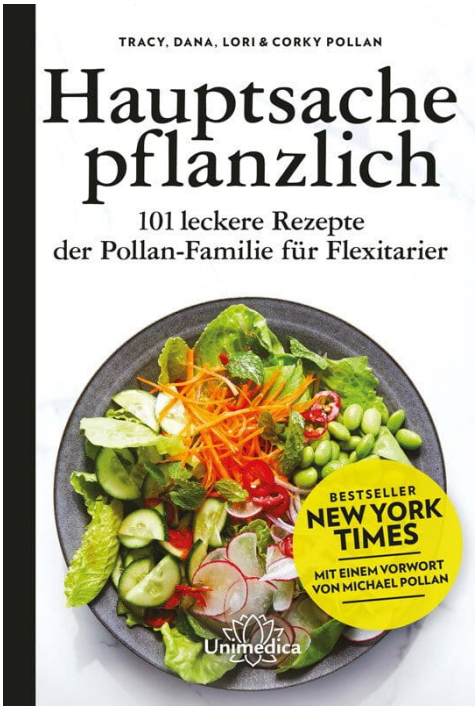
Corky Pollan

Hauptsache pflanzlich

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

279 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



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