

# INHALT

Die Idee zu diesem Buch ...	7	Tomaten-Kartoffel-Dressing	37
1. Abnehmen und neu durchstarten	8	Tofu-Kräuter-Dressing	37
2. Schlank bleiben und wohlfühlen	15	Gemüse-Salat mit Apfel und Sauce Tartare	38
		Salat mit Grapefruit, Meeress Gemüse und Sesam-Dressing	41
		Rote-Beete-Salat mit saftigem Beerendressing	42
		Salat mit Avocado, Erdbeeren und Zucchini-Basilikum-Dressing	42
		Feldsalat mit Mango, Karotten und Cranberry-Dressing	43
		Kräuterwürzige Curry-Tofu-Würfelchen	43
		Karottensalat mit Orangen-Kokos-Dressing	44
		Blumenkohl-Salat mit Tomaten-Salsa	44
		Salatcocktail mit Gurke, Radieschen, Tomate und Paprika	46
		Würziger, gebratener Räuchertofu	46
		Kohlrabi-Salat mit gebratenen Pfifferlingen	47
		Provenzalischer Salat mit grünen Bohnen	49
		Endiviensalat mit Ananas und Avocado	50
		Knusprige Kartoffelscheiben mit Rosmarin	50
		Fenchel-Grapefruit-Salat auf Radicchio	51
		Petersilienwürfel	51
		Spinat-Pilz-Salat mit Karotten-Fenchel-Salsa	52
<b>FRÜHSTÜCK &amp; SMOOTHIES</b>			
Poppiges Amaranth-Müsli mit Erdbeeren, Nüssen und Cranberrys	22		
Müsli mit Birne, Pflaumen, Mandarinen und Walnüssen	22		
Müsli mit Apfel, Kiwi und Orange	24		
Müsli mit Melonen, Himbeeren und Erdmandeln	24		
Porridge mit Aprikosen	25		
Herzhafte Frühstückssuppe mit Gemüse	25		
Aromatische Hafersuppe mit Trauben	27		
Grits mit Kokosmilch, Ananas und Granatapfel	27		
Müsli-Smoothie	28		
Spinat-Avocado-Birnen-Smoothie	28		
Frühstück schlückchenweise!	28		
Sommer-Smoothie mit Melone, Pfirsich, Aprikose und Erdbeeren	31		
Smoothie mit Banane, Kokos, Karotten und Roter Beete	31		
Erdbeer-Ananas-Orangen-Smoothie	32		
Himbeer-Feigen-Punsch	32		
Mandarinen-Rotbuschtee-Punsch mit Mango	33		
Verbenen-Chai mit Datteln	33		
<b>SALATE</b>			
Blitzschnelles Senf-Dressing	36		
Grünes Salatdressing	36		
<b>SUPPEN</b>			
		Basensuppe für ein gutes Bauchgefühl	57
		Rucola-Haselnuss-Pesto	57
		Sellerie-Lauch-Cremesuppe mit Pilzen	58
		Brokkoli-Zucchini-Suppe mit Basilikum	58
		Kürbis-Orangen-Suppe	59
		Die blitzschnelle Rote-Beete-Kartoffel-Suppe	59
		Alles-Spargel-Suppe	60
		Blumenkohl-Frühlingszwiebel-Suppe	60

Tomaten-Topinambur-Suppe	62	Blumenkohl in aromatischer Tomatensoße	87
Brokkolicremesuppe mit Fenchel-Croûtons	62	Petersilien-Kartoffel-Püree	87
Kohlrabi-Karotten-Sellerie-Suppe mit Kokosmilch	63	Schwarzwurzeln mit Orangensoße	
Frühlingsuppe mit Spinat und Brunnenkresse	65	aus dem Päckchen	89
Sellerie-Dip mit Ingwer und Kurkuma	65	Grüne Bohnen in Sesam-Miso-Soße	90
Kräuter-Bouillon mit Blumenkohl und Kartoffeln	66	Gegrillte Tomatenscheiben	90
Paprika-Pastinaken-Suppe	66	Herzhaftes Kartoffel-Gröstl mit Pfifferlingen	91
Kürbis-Maroni-Suppe mit Vanille	67	Buntes Gemüse aus dem Schmortopf	92
Asia-Suppe mit Pilzen, Sprossen und Brat-Tofu	68	Knoblauch-Kartoffel-Mayonnaise	92
Cremige Kokossuppe mit Spinat, Brokkoli,		Gegrillte Paprika mit Provence-Kräutern	94
Zucchini und Lauch	70	Gratinierte Kartoffelscheiben	94
Wirsingsuppe mit Champignons	71	Gebratene Auberginen mit Sesam	
Misosuppe – ein Grundrezept	71	und fünf Gewürzen	95
Karotten-Tomaten-Suppe	73	Kohlrabi, Sprossen und Tofu aus dem Wok	
Basilikum-Dip	73	in pikanter Soße	97

## GEMÜSE

Brokkoli in Kerbel-Nuss-Soße	76
Folienkartoffeln	76
Spargel mit kräuterwürzigem Kokos-Pesto	78
Geschmorte Pilzköpfe in pikanter Traubensoße	79
Mangold und Karotten (unter Rühren gebraten)	79
Frühlingszwiebeln und Zucchini aus dem Wok	81
Gebratener Sonnentomaten-Tofu	81
Curry-Kartoffeln	81
Karotten, Fenchel und Ananas	
mit pikanter Mandarinen-Soße	82
Kohlrabi in Basilikum-Kokos-Soße	82
Ofenkürbis mit Spinat und Tomaten	83
Blumenkohl-Zucchini-Curry	84
Paprika-Cashew-Dip	84
Cremige Champignons im eigenen Saft	86
Kartoffel-Karotten-Sellerie-Rösti	86

## PASTA, GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Avocadocreme mit Basilikum und Minze	100
Kürbis-Knoblauch-Aufstrich	100
Brokkoli-Kartoffel-Aufstrich mit Kapern	102
Bohnenaufstrich mit Meerrettich	102
Sauerkraut-Wraps mit Paprika-Seitan	103
Rosa Dip	103
Wrap mit Spicy-Tofu und Raspelgemüse	105
Salsa picante	105
Kokoswürziger Curry-Reis-Salat	
mit Ananas und Mango	106
Quinoa-Kräuter-Salat	
mit Gurken und Tomaten	107
Bohnensalat mit gegrillten Paprikas	107
Linsensalat mit Orangen, Karotten	
und Bleichsellerie	108
Glasnudelsalat mit Spinat	110

Knuspriger Sesam-Seitan	110
Asia-Nudeltopf mit Brokkoli und Sprossen	111
Aromatisches Dal von gelben Erbsen mit Apfel und Kokos	113
Brokkoli-Spaghetti mit Pesto-Tofu	114
Kalte Sommer-Soba-Nudeln	116
Spaghetti mit Paprikasoße und Basilikum-Knoblauch-Zucchini	117
Gersten-Risotto mit Kohlrabi und Radicchio	119
Ofenkürbis mit geschmortem Paprika und Kichererbsen	120
Spinat-Pilz-Risotto	122
Couscous mit Granatapfel und Kräutern	123
Tomaten-Bulgur	123
Rote Beete in Meerrettichsoße	125
Steinpilz-Polenta	125
Gebratene China-Nudeln mit Paprika, Kohl und Pilzen	126
Gebratene Kichererbsen mit Zucchini	127
Knoblauch-Tomaten-Soße	127
Paprika-Rouladen mit würziger Pilz-Hirse	128
Grasgrüne Erbsensoße	128
Knusprige Pastetchen mit Lauch-Pilz-Mandel-Füllung	131
Tomaten-Pastinaken-Dip	131

## FRUCHTIG & SÜSS

Erdbeer-Mango-Salat	134
Bananen-Aprikosen-Creme	134
Seidentofu mit Feigensoße und Trauben	136
Pfirsich-Zwetschken-Mus	136
Himbeer-Melonen-Salat mit Erdbeer-Bananen-Nuss-Creme	137
Apfel-Mandarinen-Kokos-Creme	137
Haselnuss-Vanille-Pudding	139
Orangensoße	139
Quitten-Kokos-Dattel-Gelee	140
Himbeersoße	140
Gegrillte Pfirsiche mit Beeren	141
Zwetschken-Kokos-Soße	141
Grieß-Flammerie	142
Geschmolzene Aprikosen „Milchreis“ mit Zimt und Kardamom	145
Apfelmus mit Cranberrys	145
Gebratene Ananas mit Kirschensoße	146
Bratapfel mit Vanille-Bananen-Soße	146
Fruchtig-süße Suppe mit Gerstengraupen	147
Apfel-Pie	148
Zwetschken-Pizza	150
Birnen-Strudel	151