

Inhalt

Einleitung..... 9

VORSPEISEN

Salat aus roter Bete und Blutorange 12

Gurkensalat mit Garnelen und Mango..... 14

Kartoffelpuffer mit Räucherlachs..... 16

Asiatischer Gurkensalat mit
Sojabohnen und Ingwerdressing..... 18

Krautsalat mit Apfel..... 20

Frühlingsrollen mit Shiitake,
Kräutern und Mangosauce 22

Quinoa-Gurken-Salat zum Mitnehmen 24

HAUPTGERICHTE

Kabeljau mit Kurkuma-Rettichspiralen 26

Risotto mit roter Bete 28

Hähnchenspieße mit Erdnuss-Ingwer-Sauce
auf Karottenspiralen 30

Zucchini und Spargel alla Carbonara..... 32

Japanische Suppe mit Rettich 34

Kichererbsen-Karotten-Kuchen
mit Joghurtsauce 36

Zucchini spaghetti mit Muscheln 38

Zucchini-Karotten-Tarte..... 40

Gurkenspiralen mit Thunfisch & Avocado-
Kürbiskern-Pesto..... 42

Steinbutt in Senfsauce mit
Pastinakenspiralen 44

Putenburger auf marokkanische Art
mit Avocado-Aioli..... 46

Karottenspiralen mit Kürbis-Pancetta-Sauce..... 48

Koreanisches Gemüse-Rindfleisch-Gericht 50

Pad Thai aus rohem Gemüse 52

Butternusskürbis mit Wildreis..... 54

Zucchini mit Basilikum-Walnuss-Pesto..... 56

DESSERTS

Milchreis mit Birne und Lavendel 58

Konfekt aus Kochbananen und Kakao..... 60

Süßkartoffelwaffeln mit Heidelbeeren 62

Schoko-Zucchini-Muffins 64

Maronencremetöpfchen..... 66

Schoko-Süßkartoffel-Kuchen..... 68

Holunder-Birnen-Eis am Stiel 70