

INHALT

FRÜHSTÜCK

- 9 Pancakes mit Vanillesauce und Früchten
- 11 Vanille Porridge mit heisser Beerensauce
- 12 Früchte-Frühstück - basisch
- 13 Chiasamen-Pudding mit Apfel und Zimt
- 14 Basilikumsamen-Pudding mit Cranberrys
- 15 Frühstücksbrei - basisch
- 16 Quinoa-Hirse-Frühstück
- 17 Couscous-Frühstück mit Mandeln und Orange
- 19 Amaranth-Frühstück mit Trockenfrüchten und Nüssen

SUPPEN

- 23 Suppe Fünf Kostbarkeiten
- 25 Linsensuppe - ayurvedisch
- 26 Brennesselsuppe
- 28 Gurkenkaltschale
- 29 Erbsen-Gazpacho mit Minze
- 30 Kartoffelsuppe mit Mandelmus
- 31 Miso-Suppe - Original japanisch
- 33 Vietnamesische Reismudelsuppe

SALATE

- 37 Nudelsalat mit Fenchel und Oliven
an Orangen-Senf-Dressing
- 38 Linsensalat mit Gemüse
- 40 Tomatensalat mit Avocado und Champignons
- 41 Rote Bete-Salat mit Meerrettich
- 42 Fenchelsalat mit Orange und Apfel
- 43 Blumenkohlsalat - Rohkost
- 45 Brotsalat - mediterran
- 47 Blattsalat mit gegrillter Mango und Mandeldressing

HAUPTGERICHT

- 51 Dinkel-Pappardelle an Radicchio-
Zwetschgen-Sauce
- 53 Sauerkraut-Quinoa-Bällchen

- 54 Tempeh an Bratensauce mit Kartoffelpüree
- 56 Risotto mit Pilzen und Spinat
- 59 Linsen-Curry - ayurvedisch
- 61 Auberginengemüse - ayurvedisch
- 62 Linseneintopf - indisch
- 65 Makhani - indischer Gemüseauflauf
- 67 Blumenkohl-Burger mit Mayonnaise
- 69 Blumenkohlschnitzel mit Bratensauce
- 70 Hirse mit gebratenem Gemüse - mediterran
- 73 Couscous mit Rosinen, Ofengemüse und Dip
- 75 Chicorée-Brokkoli-Gratin mit Haselnüssen
- 76 Kartoffelaufbau mit Sellerie und Birne
- 77 Dinkel-Seitan-Geschnetzeltes - malaysisch
- 79 Auberginen-Curry mit Kochbananen im Kokosmantel
- 81 Frikadellen aus Linsen mit Bratensauce und Blumenkohlpüree
- 83 Pizza aus Kichererbsenmehl
- 85 Vegane Fischstäbchen mit Remoulade
- 86 Fenchel - karamellisiert mit Camargue Reis
- 87 Spaghetti alla carbonara
- 88 Kartoffelspaghetti süß-scharf - basisch
- 89 Indisches Curry mit Weisskohl
- 91 Schwarze Bohnen mit Gemüse und Ofenkartoffeln
- 92 Suan Tian
- 95 Reispfanne mit Shiitake

NACHTISCH

- 98 Apfel-Crumble - glutenfrei
- 101 Kokoskuchen - glutenfrei
- 103 Erdbeerkuchen - basisch
- 104 Mousse au Chocolat - vegan
- 105 Heidelbeercreme
- 106 Gewürz-Parfait
- 109 Schokoladen-Kirschtorte
- 111 Amaranth-Erdnuss-Schnittchen

BACKEN

- 115 Das Darmschmeichler-Brot
- 117 Vollkorn-Dinkelbrot mit Walnüssen und Kürbiskernen - basenüberschüssig
- 118 Früchtebrötchen - glutenfrei und ohne Zuckerzusatz
- 121 Sauerteigbrot aus Roggenvollkorn
- 123 Burger-Brötchen aus Dinkel-Vollkorn
- 124 Brezeln aus Dinkel

SELBSTMACHEN

- 128 Goldene Milch mit Kurkuma, Safran und Kardamom
- 130 Hafersahne
- 131 Mandeldrink
- 133 Kartoffel- und Gemüsechips
- 135 Kimchi - fermentiertes Gemüse
- 136 Ketchup
- 137 Mayonnaise
- 138 Harissa
- 139 Currypaste - Massaman
- 140 Gemüsepaste
- 141 Erdnussmus
- 142 Eingelegter «Fisch» - vegan