

INHALT

Einleitung 4

- Wie sieht eine gute Ernährung aus? 7
- Fleisch & Nachhaltigkeit 10
- Fisch & Nachhaltigkeit 12
- Milchprodukte 14
- Selbst gemachte Grundnahrungsmittel 16
- Nachhaltige Ernährung: Welchen Nutzen hat sie für die Gesundheit? 21
- Selber anbauen 22
- Plastikmüll reduzieren 24
- Tipps für mehr Nachhaltigkeit in der Küche 26
- Der Vorratsschrank 27
- Der Kühlschrank 28
- Das Tiefkühlgerät 30
- Einfache Kochmethoden für eine nachhaltigere Ernährung 32
- Tipps für eine saisonale Ernährung 34
- So gelingt die Speiseplanung 36

Frühstück 38

- Birchermüsli mit Trockenfrüchten & Kernen 40
- Frühstücks-Fruchtriegel 42
- Overnight Oats mit Kürbis 44
- Gebackene Haferflocken mit Beeren 46
- Wurzelgemüse-Rösti 48
- Kräuter-Rührei mit Ricotta 50

- Reste-Frittata-Muffins 52
- Gemüse-Eier-Pfanne 54
- Pikantes Omelett 56
- Grüner Smoothie 58
- Frühstücksaft nach Jahreszeiten 60
- Grüne Buchweizen-Crêpes 62
- Kokos-Chia-Bowl 64
- Getreide-Porridge 66
- Porridge-Brot 68

Mehr Gemüse essen 70

- Nudeln mit Pilz-Cashew-Sauce 72
- Gebratener Kräuter-Halloumi mit Kürbis, Apfel & Farro 74
- Knusprige Asia-Aubergine mit Ingwer-Brokkoli 76
- Veggie-Burger mit Gemüse-Pommes 78
- Frühlings-Gemüse-Ramen 80
- Erbsen-Dinkelotto mit Spinat, Haselnuss & Zitrone 82
- Rote-Bete-Rösti mit warmem Kichererbsen-Hummus 84
- Bohneneintopf mit karamellisiertem Chicorée & Croûtons 86
- Sellerieschnitzel mit Puy-Linsen & Winterpesto 88
- Buddha-Bowl mit Sesamtofu und Vollkornreis 90
- Grüne Ricottaklöße mit Butter & Kräutern 92
- Herzhafter Blumenkohl-Kichererbsen-Salat 94

Fertig in 30 Minuten 96

- Miso-Fischbrühe 98
- Supergrüne Orzo-Suppe 100
- Nudelsuppe mit pochiertem Hähnchen 102
- Thai-Salatröllchen mit Pute 104
- Lammfladenbrote mit Feta 106
- Fisch-Muschel-Eintopf 108
- Kedgeree 110
- Makrelen-Tartine mit Rote-Bete-Creme 112
- Brokkoli-Casarecce mit Pinienkernen 114

Kichererbsen-Fladenbrot-Pizza mit
Cashewpesto 116
Spinat-Falafel-Bowl 118

Kochen auf Vorrat 120

Rinderragout mit Linsen 122
Gelbes Dal 124
Hähnchen-Pfanne mit Zitrone & Oliven 126
Minestrone mit Grünkohl & Linsen 128
Makkaroni-Käse-Auflauf mit Kürbis 130
Kernige Frikadellen 132
Spinat-Ricotta-Lasagne mit Bärlauch 134
Blumenkohl-Korma 136
Kichererbsensalat mit Frühlingsgemüse 138
Kerniges Saatenbrot 140
Romesco-Sauce 142
Chimichurri 144
Nussiges Gewürzgranola 146

Ein Topf, ein Backblech 148

Gemüse-Nudel-Suppe 150
Hähnchen mit geschmorten Paprika 152
Lachsfilets mit Miso & grünem Gemüse 154
Gebackener Tomatenreis mit Mozzarella 156
Bärlauch-Muscheln mit Kartoffeln 158
Harissa-Hähnchen mit Blumenkohl & Datteln 160
Tamarinden-Sardinen 162
Rote Röstpaprikasuppe 164
Pochiertes Gewürzhähnchen 166
Dinkelarte mit Tomaten & Ricotta 168
Ratatouille-Pie 170
Fisch aus dem Ofen mit Linsen
& Tomaten 172

Kaninchen-Graupen-Eintopf mit Apfel 174
Masala-Kartoffel-Curry mit Ei 176

Süßes 178

Gegrillte Pfirsiche mit Joghurt & Beerenparfait 180
Chai-Reispudding mit Kakao 182
Nektarinen-Clafoutis 184
Tahin-Ricotta-Kuchen 186
Schnelles »Tiefkühl«-Gebäck 188
Zitronen-Olivenöl-Kuchen 190
Rhabarber-Ingwer-Crumble 192
Wurzelgemüse-Kuchen 194
Erdbeer-Ricotta-Eis (ohne Rühren) 196
Lassi-Lollis 198

Saisonales haltbar machen 200

Tipps zum Fermentieren 202
Einfache Tomatensauce 204
Selbst gemachte Gemüsebrühwürfel 206
Tomaten-Chili-Konfitüre 208
Gemüsereste-Piccaililli 210
Rosen-Harissa 212
Beerenkonfitüre (ohne Kochen) 214
Kokos-Zitrus-Creme 216
Grünes Frühlingspesto 218
Sommerliches Tomatenpesto 220
Eingelegte Zitronen 222
Fermentierte Kümmel-Radieschen 224
Fermentierte Chili-Karotten 226
Fermentierter Knoblauch 228
Fermentierte frische Kräuter 230
Fermentierte Kirschtomaten 232
Karotten-Apfel-Pickles mit Galgant 234
 Zucchini-Pickles mit Kurkuma & Senfsamen 236
 Fermentierter Kohl mit Apfel & Fenchel-
 samen 238
 Kimchi mit Schwarzkohl 240
 Fermentierter Blumenkohl mit
 Koriander 242
 Eingelegte rote Zwiebeln 244
 Eingelegte Nektarinen 246
 Rosmarin-Thymian-Essig 248