

INHALT

ÜBER DIESES BUCH	8
WAS SIND SUPERFOODS?	10
ZEHN TIPPS FÜR SUPERFOOD	18

FARBEN ESSEN

DIE GUTEN ROTEN	22
Bunter Tomatensalat	26
Tomatensuppe	27
Rotkohlsalat mit Granatapfel	28
Sommersalat mit Obst und Käse	30
Amaranth-Suppe	31
Gemischter grüner Salat	32
Rote-Bete-Küchlein	33
Auberginensalat	34
Tomaten-Paprika-Püree	36
Geröstete Paprikaschoten	37
Weintrauben-Focaccia	38
Rotkohlaufstrich	40
Rote-Bete-Brote	41
Bunte Sommerquiche	42
SONNENFARBE	44
Salat mit Möhrenchips	46
Spaghettikürbis mit Parmesan	48
Möhrencreme	49
Möhren-Gnocchi	50
Maisbrot mit Paprika	52
Gebackene Maiskolben	53
Kurkuma-Nudeln mit Blüten	55
ES GRÜNT SO GRÜN	56
Salat zum Sattessen	61
Gerstengras-Suppe	62
Brennnessel-Smoothie	63
SUPER VON DER FENSTERBANK	64
Gebratenes Gemüse	66

BAKTERIEN FÜTTERN

BALLASTSTOFFE SIND SUPER	70
Gebratene Nudeln mit Huhn	76
Rohkostsalat	78
Rösti mit Kräutern	79
BITTER IST GESUND	80
Endivien-Quiche	82
Couscous-Salat mit Tomaten	84
Artischockenkuchen	86
Gebackener Topinambur	89
Pasta mit Brokkoli	90
Spitzkohl mit Ei	91
Geschmorter Dinkel mit Tomaten	93
Vollkornlasagne mit Zucchini	94
Sandwichbrot	97
Kerniges Gerstenbrot	99

AROMA GENIESSEN

HEILKRAFT AUS DER NATUR	102
Thymiankekse	104
Frittata mit Wildkräutern	106
EINFACH SUPER	108
Brennnessel-Päckchen	111
Marinierter Lachs mit Ingwer	112
Käsebrote mit Chili und Paprika	114
Frühlings-Käsecreme	116
Bunter Kräuterjoghurt	117
Hähnchencurry mit Obst	118
Knoblauchcreme	120
Anti-Stress-Tee	122
Magentee	123
Öl mit Kräutern	124

EIWEISS SICHERN

BESTE EIWEISSPENDER	128
Bohnen-Minestrone mit Brot	132
Kürbis-Möhren-Suppe	134
Kichererbsensuppe	136
Radicchiohappen	138
Pasta-Salat mit Eiersauce	140
Knusperbrot mit Ricotta-Chilis	142
Bohnencreme	144
Buchweizen mit Pilzen	146
Kaninchen mit Gemüse	148
Bunter Lachssalat	150
Fencheltorte mit Buttermilch	152
Quinoa mit Paprika und Käse	154

GUTES FETT

FETT BRAUCHEN WIR TÄGLICH	158
Erbsensuppe mit Croûtons	162
Salsa verde	163
Gemüsesalat mit Brot und Feta	164
Fisch auf Paprika-Chili-Püree	166
Lachs aus dem Ofen	167
Avocadocreme	168
Makrelen mit Wacholder	170
Nuss-Nudeln mit Grünem	172
Super-Squash mit Kokos	174

NATÜRLICH SÜSSEN

OBST ESSEN!	178
Heidelbeerquark	182
Beeren-Eiscreme	183
Hirsefrikadellen	185
Aprikosencreme	186
Aprikosentörtchen	187
Himbeertörtchen	189
Reisauflauf mit Kirschen	190
Kakaonudeln mit Ricottasauce	193
Porridge mit gebratenen Äpfeln	194
Himbeerschnittchen	196
Kokos-Joghurt-Eis mit Maulbeeren	197
Selbst gemachtes Müsli	198
Joghurtcreme mit Roter Grütze	201
Gebackene Quitten	203
Amaranthauflauf mit Pfirsich	204
Aprikosenkuchen	206
Holundertörtchen	208
Brombeerauflauf	210
Cranberrykuchen	212
Kürbiskuchen	214
Carobwaffeln mit Erdbeeren	216
Zwetschgenpfannkuchen	218

GESUNDHEITSREGISTER	220
REZEPTREGISTER	221