

Inhalt

Salate

Linsensalat mit Mango und Paprika	10
Avocado-Erdbeer-Salat mit Ingwerdressing	12
Asiatischer Glasnudelsalat mit Sojahack	14
Tomaten-Mozzarella-Salat mit Ebly	16
Zuckerschoten-Kohlrabi-Salat	18
Feldjunge mit gebratenen Kürbisspalten	20

Suppen

Der original Pichelsteiner	24
Kartoffel-Kräuter-Suppe mit Seelachs	26
Brokkolisuppe mit Mandel-Käse-Toast	28
Vegetarischer Borschtsch	30
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch	32
Dalsuppe	34

Vegetarisch

Bärlauch-Pfannkuchen	38
Fitness-Gemüsepfanne mit Spargel	40
Couscous-Auberginen	42
Geschmorte Auberginen und Linsen (Mualle)	44
Nacho-Bowl mit Bratgemüse, Reis und Bohnen	46
Vegane Curry-Linsen-Bowl	48
Paprika-Kokos-Curry mit Tofu	50
Veganer Gemüse-Tofu-Auflauf	52
Jackfruitfrikassee	54
Kräutercouscous mit Spargel und Mascarpone-Limetten-Sauce	56
Gemüse-Erdnuss-Mandel-Pfanne	58
Spinatrêpes mit Süßkartoffelfüllung	60
Kohlrabischnitzel in Parmesan-Kräuter-Hülle	62
Sobanudeln mit Limetten- Erdnuss-Dressing	64
Mediterrane Wirsing-Fettuccine	66

Fleisch & Geflügel

Hähnchenragout in Basilikum-Sahnesauce	70
Hähnchenfilet mit Kartoffel-Bohnen-Salat	72
Kräuterlendchen mit Ofenkartoffeln	74
Pilzomelett mit Schinken	76
Chinakohl-Nudel-Pfanne	78
Minutensteaks im Kräuter-Zucchini-mantel	80
Lauch-Frischkäse- Schnitzel	82
Putengeschnetzeltes mit Karotten-Orangen-Sauce	84
Hühnerbrust mit Fenchelgemüse vom Blech	86

Fisch & Meeresfrüchte

Frau Linse im Salatbett mit Räucherfisch	90
Räucherfischragout	92
Gurken-Fisch-Ragout mit Dill	94
Lachsfilet aus dem Dampfgarer	96
Fischfiletpäckchen mit Kartoffel-Zucchini-Gemüse	98
Spargel und Garnelen aus dem Wok	100

Süßes & Getränke

Bestes Apfelmus	104
Orangen-Quarkcreme	106
Buttermilch- Zitronenmousse	108
Rhabarberkompott	110
Leichtes Joghurteis	112
Grüne-Laune- Ananas-Smoothie	114
Waldbeeren-Smoothie	116
Granatapfeldrink	118