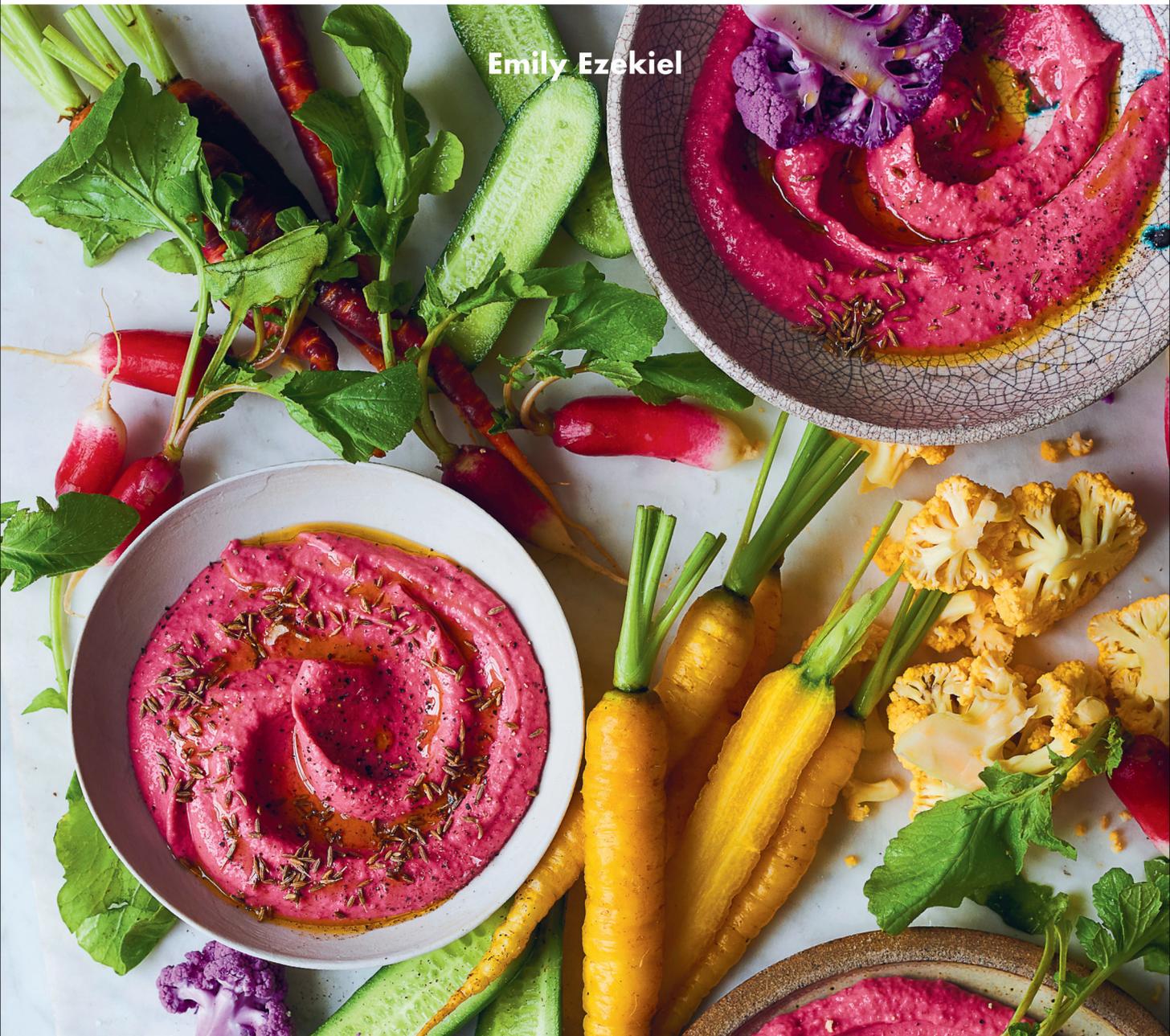


# super gemüse

NÄHRSTOFFE • ZUBEREITUNGSARTEN • 120 REZEPTE

Emily Ezekiel



atVERLAG



# super gemüse

Emily Ezekiel  
Fotos von Issy Crocker

NÄHRSTOFFE • ZUBEREITUNGSARTEN • 120 REZEPTE

atVERLAG

# Inhalt

Einführung .....	6
Spinat und Kresse .....	10
Grünkohl .....	28
Brokkoli .....	46
Erbsen .....	64
Süßkartoffel .....	80
Rote und andere Bete .....	96
Karotten .....	114
Fermentiertes Gemüse .....	132
Tomaten .....	148
Zwiebeln und Knoblauch .....	162
Sprossen .....	180
Paprika .....	196
Blumenkohl .....	208
Register .....	222



# Einführung

Seit der Zeit der Jäger und Sammler ist Gemüse ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Ernährung. Sein täglicher Verzehr ist aus einem einfachen Grund für uns unverzichtbar: Gemüse ist die einzige Nahrungsmittelgruppe, die unseren Körper mit allen für die Gesundheit und das reibungslose Funktionieren erforderlichen Nährstoffen versorgen kann. Es deckt unseren täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, senkt nachweislich das Erkrankungsrisiko und kann vor zahlreichen chronischen Krankheiten schützen.

## WARUM IST GEMÜSE SO WERTVOLL?

- Gemüse ist das ballaststoffreichste Nahrungsmittel. Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung.
- Gemüse ist ein wichtiger Mineralstoff- und Vitaminlieferant und versorgt uns mit den Vitaminen A, B, C, K, Folat, Kalium, Magnesium und Calcium.

- Gemüse enthält Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe – die Carotinoide oder Flavonoide – verleihen dem Gemüse seine leuchtende Farbe und seinen Geschmack. Sie sind in keiner anderen Nahrungsmittelgruppe enthalten.
- Gemüse enthält kein Cholesterin, und die meisten Gemüsesorten sind von Natur aus fettarm.

## WIE VIEL GEMÜSE PRO TAG?

Da der Körper die meisten Vitamine nicht speichern kann, braucht es ständig eine neue Vitaminzufuhr. Weltweit geben die Gesundheitsbehörden Listen mit den empfohlenen Mindestmengen an Vitaminen und Mineralstoffen heraus (siehe folgende Seite). Diese Liste zeigt, wie wir unseren täglichen Bedarf mit natürlichen Lebensmitteln decken können. Ein gelegentlicher Blick darauf erinnert uns immer wieder daran, was unser Körper braucht und wie wir mehr Gemüse in unsere Ernährung einbauen können.

## Empfohlene Tagesmenge wichtiger Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine/ Mineralstoffe	Durchschnittlicher Tagesbedarf (Erwachsene)	Quelle	
Vitamine A	→ 800 µg	→ Karotte, Paprika, Tomate, Spinat, Brunnenkresse	
Vitamine B6	→ 1,5 mg	→ Rote Bete, Süßkartoffel, Paprika, Zwiebel, Knoblauch	
Vitamine C	→ 100 mg	→ Brokkoli, Paprika, Süßkartoffel, Tomate, Blumenkohl, Knoblauch	
Vitamine K	→ 70 µg	→ Spinat, Brunnenkresse, Blumenkohl	
Calcium	→ 1000 mg	→ Grünkohl, Rote Bete, Süßkartoffel	
Eisen	→ 10-15 mg	→ Spinat, Brunnenkresse, Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl	
Magnesium	→ 320 mg	→ Spinat, Brokkoli, Erbsen, Sprossen, Blumenkohl	
Folat	→ 300 µg	→ Spinat, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Paprika, Rote Bete	
Kalium	→ 4000 mg	→ Karotte, Paprika, Rote Bete, Blumenkohl, Tomate, Süßkartoffel	
Zink	→ 11 mg	→ Sprossen, Erbsen	

# Grünkohl

Grünkohl, englisch auch Kale genannt, gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*). Gegessen werden die krausen Blätter ohne die groben Stiele.

## Inhaltsstoffe

Grünkohl ist besonders kalorienarm. Er setzt sich aus 84% Wasser, 9% Kohlenhydraten, 4% Eiweiß und 1% Fett zusammen. 100 g Grünkohlblätter enthalten:

- etwa 40 kcal
- den Tagesbedarf der Vitamine C und A
- rund das Zehnfache des täglichen Bedarfs an Vitamin K
- große Mengen an Mineralstoffen: Eisen, Calcium, Kalium und Phosphor
- zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe: Sulforaphan und Ferulasäure

## Positive Wirkungen

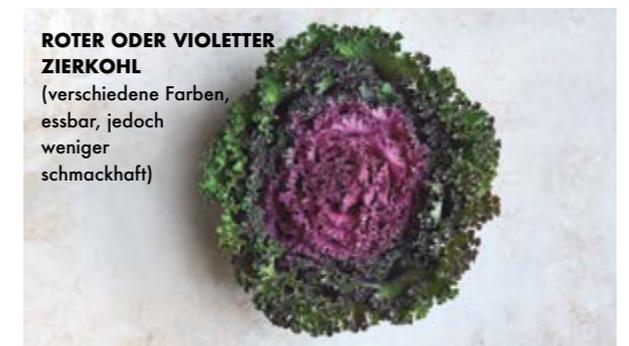
Grünkohl hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut. Eine Studie hat gezeigt, dass bei einem täglichen Konsum von einem Glas Grünkohlsaft nach zwölf Wochen der Wert des »schlechten« (LDL-)Cholesterins im Blut um 10% gesunken und der des »guten« (HDL-)Cholesterins um 27% gestiegen war. Darüber hinaus kann Grünkohl helfen, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

## Zubereitung und Verzehr

Grünkohl eignet sich für verschiedenste Gerichte, von Pastagerichten über Salate bis zu Sandwiches. Man kann im Backofen daraus knusprige Chips herstellen, ihn zu Saft pressen oder die Blätter hacken und sie roh, gedämpft, gekocht oder gebraten essen. Da die Blätter roh etwas zäh sind, empfiehlt es sich, die Mittelrippe zu entfernen und die Blätter mit Olivenöl einzumassieren, um sie weicher zu machen.

## Sorten

Es gibt viele Arten von Grünkohl; sie unterscheiden sich alle in Geschmack und Textur. Die Sorten werden anhand ihrer Blätter unterschieden:



## Weitere Sorten

Neben der Standard-Handelssorte »Halbhoher Grüner Krauser« gibt es viele weitere Blattkohlsorten:

- **PALM- ODER SCHWARZKOHL** (z. B. Sorten »Cavolo Nero« oder »Nero di Toscana«): mit langgestreckten, dunkelgrünen bis fast schwarzgrünen Blättern
- **HOHER Roter Krauser**: mit dunkelvioletten, großen, grob gefiederten Blättern
- **OSTFRIESISCHE PALME**: bis 1,80 m hoch, mit großen, dunkelgrünen, grob gefiederten Blättern
- **WESTFÄLISCHER**: etwas niedriger und mit feiner gekrausten Blättern

# Zubereitung von Grünkohl

Gemüse	Empfohlene Zubereitungsart	Menge für 2 Pers.	Menge für 4 Pers.	Kochgeschirr	Flüssigkeitsmenge	Salz	Öl / Butter	Weitere Zutaten	Temperatur	Zugedeckt garen	Dampf-garzeit	Anmerkungen
--------	----------------------------	-------------------	-------------------	--------------	-------------------	------	-------------	-----------------	------------	-----------------	---------------	-------------

## Im Dampf

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓	↑ 150 g ↓		↑ Dampfgarer ↓	↑ 2 cm Flüssigkeit im Garbehälter ↓	↑ ½ EL ↓	↑ 1 EL ↓	↑ abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone, 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten und gebraten, Chiliflocken ↓	↑ mittel ↓	↑ ja ↓	↑ 7 Min. ↓	↑ Die groben Blattrippen entfernen, die Blätter klein schneiden. Über Dampf (Garbehälter nicht überfüllen!) 7 Minuten dämpfen oder so lange, bis sie weich sind. Nicht ausreichend gegart, fühlt sich Grünkohl im Mund unangenehm an. ↓
--------------------	--------------	-----------------	--	----------------------	---	----------------	----------------	--	------------------	--------------	------------------	---

## Im Backofen

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓	↑ 200 g ↓		↑ großes Ofenblech ↓	↑ - ↓	↑ 1 TL ↓	↑ 1 EL Öl ↓	↑ Salz, Pfeffer, 1 Prise Fünf-Gewürze-Pulver oder andere Gewürze nach Wahl (siehe Seite 32) ↓	↑ 200 °C ↓	↑ Nein ↓	↑ 15 Min. ↓	↑ Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver mischen und die Blätter damit gründlich einmassieren. Auf einem großen Blech verteilen und 15 Minuten im Ofen backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmäßig gegart und knusprig werden. ↓
--------------------	--------------	-----------------	--	----------------------------	-------------	----------------	-------------------	---	------------------	----------------	-------------------	---

## In der Pfanne

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓	↑ 200 g ↓		↑ große beschichtete Pfanne ↓	↑ - ↓	↑ ½ TL ↓	↑ je 1 EL ↓	↑ 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten, frisch geriebene Muskatnuss ↓	↑ mittel bis stark ↓	↑ nein ↓	↑ 5-6 Min. ↓	↑ Knoblauch in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die zerkleinerten Grünkohlblätter in die Pfanne geben, würzen und so lange dünsten, bis sie weich sind und zu bräunen beginnen. Mit dem Knoblauch bestreut servieren. ↓
--------------------	--------------	-----------------	--	-------------------------------------	-------------	----------------	-------------------	---	----------------------------	----------------	--------------------	--

## Als Suppe

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓		↑ 300 g ↓	↑ großer Kochtopf ↓	↑ 1,2 l Gemüsebrühe ↓	↑ nach Geschmack ↓	↑ 1 EL ↓	↑ 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 1 Fenchelknolle, 2 Knoblauchzehen, alles klein geschnitten ↓	↑ mittel ↓	↑ nein ↓	↑ 40 Min. ↓	↑ Öl im Topf erhitzen und darin Zwiebel, Lauch und Fenchel so lange braten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute weiter dünsten. Den gehackten Grünkohl hinzufügen, mit Brühe bedecken und 30 Minuten köcheln lassen. Pürieren, abschmecken und servieren. ↓
--------------------	--------------	--	-----------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------	---	------------------	----------------	-------------------	---

10 Min. / 35 Min.

Reste dieses Salates ergeben, ohne das Ei, ein köstliches Mittagessen für den nächsten Tag.

# Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei

## Für 4 Personen

½ Muskatkürbis oder  
1 Hokkaidokürbis  
(ca. 700 g), entkernt  
3 EL Olivenöl  
1 TL Rotweinessig  
200 g Grünkohl, rote  
oder violette Sorte  
250 g Sprossenbrokkoli  
1 Esslöffel Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Dressing

1 Orange, Saft  
3 EL Olivenöl extra  
vergine  
1½ EL Rotweinessig  
1 TL flüssiger Honig

4 große Eier  
30 g Haselnüsse,  
geschält, geröstet und  
grob zerkleinert  
1 großes Bund Kerbel

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Olivenöl und Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 30 Minuten backen und nach der Hälfte der Zeit wenden. Den Grünkohl mundgerecht zerkleinern, nach 20 Minuten Backzeit zum Kürbis aufs Blech geben und bis zum Ende der Garzeit mitbacken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Sprossenbrokkoli mit Olivenöl beträufeln und in der Pfanne kurz anbräunen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Wasser in einem großen Kochtopf zum Sieden bringen. Die Eier einzeln jeweils in eine kleine Schale aufschlagen, vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und 3 Minuten pochieren (gar ziehen lassen): Das Eiweiß soll fest, das Eigelb noch flüssig sein. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren.

Brokkoli, Grünkohl und Kürbisspalten mit der Hälfte des Dressings mischen und zusammen mit dem pochierten Ei auf Tellern anrichten. Mit Haselnüssen und Kerbel garnieren und das restliche Dressing separat dazu reichen.



# Karotten

Die ursprünglich aus Asien stammende Karotte oder Möhre ist ein Wurzelgemüse, das wie Sellerie, Petersilie, Dill und Fenchel zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) gehört. Ihrem hohen Beta-Carotin-Gehalt verdankt sie ihre typisch orange Farbe. Auch die Stiele und die fein gefiederten Blätter sind essbar.

## Inhaltsstoffe

Rohe Karotten bestehen aus 88% Wasser, 9% Kohlenhydraten, 2,8% Ballaststoffen, 0,9% Eiweiß und 0,2% Fett. 100 g rohe Karotten enthalten:

- 40 kcal
- 1200 µg Vitamin A, also das Anderthalbfache der empfohlenen Tagesmenge
- eine bedeutende Menge an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen
- Vitamine der B-Gruppe, C und E

## Positive Wirkungen

Dank ihres hohen Beta-Carotinoidgehalts wird Karotten neben ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit von Haut, Schleimhaut und Augen auch eine vorbeugende Wirkung gegen bestimmte Krebsarten zugesprochen. Ihre antioxidativen Eigenschaften bekämpfen freie Radikale im Körper; außerdem helfen sie, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte zu senken. Ihr hoher Kaliumgehalt wirkt sich positiv auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

## Zubereitung und Verzehr

Ob gedünstet, gebraten, in Wasser gekocht, in Suppen oder Eintöpfen, Karotten verleihen Gerichten eine subtile süßliche Note. Roh verwendet man sie geraspelt oder in Stifte geschnitten, auch als Saft, mit anderen Früchten oder Gemüsesorten gemischt, schmecken sie köstlich.

## Sorten

Neben der herkömmlichen orangen Variante gibt es Karotten in allen möglichen, immer beliebter werdenden Farben wie Rot, Violett, Gelb oder Weiß.



## Andere Sorten

Es gibt noch weitere, seltenere Sorten:

- **ROT:** süßer als die orangefarbene Karotte; sehr lycopinhaltig
- **WEISS:** weniger süß als die orangefarbene Karotte; gut gekocht oder im Ofen gebacken
- **NANTAISE:** eine alte französische Sorte, glatt, walzenförmig, knackig zart und süß
- **PARISER MARKT:** kleine (3–4 cm große), abgeplattet-runde orangefarbene Frühsorte
- **DANVERS:** eine alte amerikanische Sorte, manchmal »half size« genannt

# Zubereitung von Karotten

Gemüse	Empfohlene Zubereitungsart	Menge für 2 Pers.	Menge für 4 Pers.	Kochgeschirr	Flüssigkeitsmenge	Salz	Öl / Butter	Weitere Zutaten	Temperatur	Zugedeckt garen	Dampf-garzeit	Anmerkungen
--------	----------------------------	-------------------	-------------------	--------------	-------------------	------	-------------	-----------------	------------	-----------------	---------------	-------------

## Im Dampf

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓	↑ 250 g ↓		↑ Dampfgarer ↓	5 cm Flüssigkeit im Garbehälter	↑ ½ EL ↓	↑ 1 EL Butter ↓	↑ Thymianblätter, frisch gemahlener Pfeffer ↓	↑ mittel ↓	↑ ja ↓	↑ 15 Min. ↓	↑ Karotten schälen, halbieren und in Stifte oder in Rädchen schneiden. Der süßliche Geschmack der Karotte harmoniert mit vielen Aromen, z. B. mit Thymian, Butter und Salz würzen.
-------------------	--------------	-----------------	--	----------------------	---------------------------------	----------------	-----------------------	---	------------------	--------------	-------------------	---

## Im Backofen

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓	↑ 250 g ↓		↑ mittelgroße Auflaufform ↓	↑ - ↓	↑ 1 TL ↓	↑ 1 EL Olivenöl ↓	↑ Thymian, Ahornsirup ↓	↑ 180 °C ↓	↑ nein ↓	↑ 40-45 Min. ↓	↑ Karotten schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen und 30 Minuten backen. 1 EL Ahornsirup hinzugeben, mischen und 10-15 Minuten weiter backen.
-------------------	--------------	-----------------	--	-----------------------------------	-------------	----------------	-------------------------	-------------------------------	------------------	----------------	----------------------	---

## In der Pfanne

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓	↑ 300 g ↓		↑ Große Pfanne oder Gusseisenpfanne ↓	↑ 2 EL Wasser ↓	↑ 1 TL ↓	↑ je 1 EL Butter und Öl ↓	↑ Kreuzkümmelsamen, Honig, Zitronensaft ↓	↑ mittel bis stark ↓	↑ nein ↓	↑ 15 Min. ↓	↑ Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Karotten in einer Lage hineingeben und 8-10 Minuten braten. Mit Wasser ablöschen, Honig und Salz hinzufügen und unter Rühren weiter dünsten. Die Karotten sollen weich und glasiert sein. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.
-------------------	--------------	-----------------	--	---	-----------------------	----------------	---------------------------------	---	----------------------------	----------------	-------------------	---

## Als Suppe

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓		↑ 1,2 kg ↓	↑ großer Kochtopf ↓	↑ 1,8 l Gemüsebrühe ↓	↑ 1 TL ↓	↑ 2 EL Butter oder Öl ↓	↑ 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, gehackt, 2 cm Ingwer, gerieben, abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange ↓	↑ mittel ↓	↑ nein ↓	↑ 35-40 Min. ↓	↑ Die gewürfelten (oder für eine kürzere Garzeit geraspelt) Karotten mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Brühe hinzugeben und so lange köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Für eine gehaltvollere Suppe rote Linsen hinzufügen; die Wassermenge anpassen.
-------------------	--------------	--	------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------	-------------------------------	---	------------------	----------------	----------------------	---

## Als »Reis«

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓		↑ 5-6 große Karotten ↓	↑ - ↓	↑ - ↓	↑ - ↓	↑ 2-3 EL Butter ↓		↑ - ↓	↑ - ↓	↑ - ↓	↑ Geschälte, grob geschnittene Karotten in der Küchenmaschine (Blitzhacker/Cutter) zu reiskornähnlicher Größe hacken. Als knackige, farbige Garnitur über Gerichte streuen. Gut auch in Wokgerichten und Currys. Oder mit Butter und Thymian erwärmen und zu einem Eintopf geben.
-------------------	--------------	--	------------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------------------	--	-------------	-------------	-------------	--

## VORBEREITEN / KOCHEN

15 Min. / 40 Min.

## TIPP

vegetarisch, glutenfrei, nussfrei

Zu diesem Curry passt Fladenbrot (Roti), Sambal-Sauce und Jasminreis. Für eine vegane Mahlzeit das Ghee durch Pflanzenöl ersetzen.

# Sri-lankisches Karotten-Curry mit Kokosmilch

### Für 4 Personen

3 EL Ghee  
2 große Zwiebeln,  
fein geschnitten  
400 g Karotten, schräg  
in 4 cm lange Stücke  
geschnitten  
2 grüne Chilis, längs  
halbiert  
1 große Handvoll Curry-  
blätter  
½ TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Currypulver  
1 Zimtstange  
400 ml Kokosmilch  
400 g Tomaten, gehackt  
Reis oder Chapati (indi-  
sches Fladenbrot) zum  
Servieren, nach Wunsch

Das Ghee in einem Kochtopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln darin 10 Minuten andünsten, bis sie weich und karamellisiert sind. Karotten, Chilis, Curryblätter und Gewürze hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.

Kokosmilch und Tomaten hinzugeben, die Temperatur zurück-schalten und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Je nach Vorliebe mit Reis oder Chapati servieren.



# Register

## A

**Alfalfa** 180, 181, 185  
Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188  
Alfalfasprossen-Salat mit Grünkohl und Kichererbsen 190  
**Apfel:** Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112

## Avocado

Mexikanische Süßkartoffel-suppe 90  
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42

## B

**Blumenkohl 208 ff.**  
Blumenkohlauflauf 220  
Blumenkohl-*Buffalo*-Wings 214  
Blumenkohl-Steaks mit Polenta und Salbei 212  
Gebackener *Tandoori*-Blumenkohl 218  
Gebratener Blumenkohlreis 216  
**Bohnen**  
Gebratener Blumenkohlreis 216  
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42

## Brokkoli 46 ff.

Brokkoli-Frittata mit Blauschimmelkäse 58  
Brokkoli-Pizza mit Fenchelwurst 62  
Gebratener Brokkolireis auf thailändische Art 54  
Gerösteter Sprossenbrokkoli mit Joghurt dressing und Salzzitrone 60  
Roher Brokkolisalat 52  
**Broccolini** 47  
Gegrillter Broccolisalat mit Romescosauce 56  
Knuspriger Broccolini auf asiatische Art 50  
**Brunnenkresse 10 ff.**  
Brunnenkresse-Erbsen-Salat mit Burrata 22  
Brunnenkressensuppe mit geröstetem Knoblauch und Croûtons 20  
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16

## C

**Chili**  
Eingelegte Chilischoten 144  
Süßsauer eingemachte Rote Bete mit Chili 138  
**Couscous**, Ofen-, mit Paprika und Feta 204

## D

**Dattel:** Grünkohlsalat mit Datteln und Tahini-Dressing 34

## E

**Ei**  
Brokkoli-Frittata mit Blauschimmelkäse 58  
Erbsen-Spargel-Tarte 76  
Gebratener Blumenkohlreis 216  
Grünkohl-Tomaten-Pfanne mit Ei 36  
Karotten-Rösti mit pochiertem Ei und Spinat 124  
Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38  
Rote-Bete-Falafel 106  
Rote-Bete-Schokoladen-Brownies 104  
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16  
Spinat-Ricotta-Muffins 14  
Süßkartoffel-Feta-Muffins 92  
Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei und gegrillten Tomaten 86  
Würziger Karottenkuchen 118

## Erbsen 64 ff.

Brunnenkresse-Erbsen-Salat mit Burrata 22  
Erbsen-Kerbel-Suppe mit Pancetta-Chips 70  
Erbsen-Lachs-Frikadellen mit Miso sauce 72  
Erbsensalat mit Burrata 68  
Erbsen-Spargel-Tarte 76  
Keema mit Erbsen 74  
Wasabi-Erbsen 78  
Zwiebeltarte 166

## F

**Fermentiertes Gemüse 132 ff.**  
Eingelegte Chilischoten 144

Eingelegtes Gemüse 142  
Eingelegte Schalotten mit Zitrone und Rosmarin 136  
Karotten-Kimchi mit Kurkuma 140  
Sauerkraut 146  
Süßsauer eingemachte Rote Bete mit Chili 138

## G

**Grünkohl 28 ff.**  
Alfalfasprossen-Salat mit Grünkohl und Kichererbsen 190  
Grünkohl-Tomaten-Pfanne mit Ei 36  
Grünkohl-Chips mit Gewürzsalz 32  
Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch 44  
Grünkohlsalat mit Datteln und Tahini-Dressing 34  
Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38  
Quinoa-Grünkohl-Puffer 40  
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42

## H

**Huhn/Pute**  
Asiatischer Süßkartoffel-salat 84  
Huhn mit 40 Knoblauchzehen 176  
Schneller Spinat-Reis mit Huhn 26  
Thai-Karottensalat 126

## I

**Ingwer**  
Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft 128  
Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112

## J

**Joghurt**  
Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188  
Gebackene Beten mit Betenblätterpesto 100

Gerösteter Sprossenbrokkoli mit Joghurt dressing und Salzzitrone 60  
Indischer Spinatsalat mit würziger Joghurtsauce 24  
Roher Brokkolisalat 52  
Würziger Karottenkuchen 118

## K

**Kartoffel:** Karotten-Rösti 124  
**Käse/Frischkäse**  
Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188  
Blumenkohlauflauf 220  
Brokkoli-Frittata mit Blauschimmelkäse 58  
Brunnenkresse-Erbsen-Salat mit Burrata 22  
Erbsensalat mit Burrata 68  
Erbsen-Spargel-Tarte 76  
Indisches Curry mit Spinat und Paneer 18  
Karotten-Rösti 124  
Ofen-Couscous mit Paprika und Feta 204  
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120  
Quinoa-Grünkohl-Puffer 40  
Salat von gegrillter Paprika 202  
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 204  
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16  
Spinat-Ricotta-Muffins 14  
Süßkartoffel-Feta-Muffins 92  
Süßkartoffel-Gnocchi in Salbutter 88

## Karotte 114 ff.

Karotten-Kimchi mit Kurkuma 140  
Karotten-Rösti mit pochiertem Ei und Spinat 124  
Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft 128  
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120  
Rohe Karottennudeln 122  
Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112  
Sri-lankisches Karotten-Curry mit Kokosmilch 130  
Thai-Karottensalat 126  
Würziger Karottenkuchen 118  
**Keimlinge** siehe Sprossen

## Kichererbsen

Brunnenkressensuppe mit geröstetem Knoblauch und Croûtons 20  
Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch 44  
Indischer Spinatsalat mit würziger Joghurtsauce 24  
Rote-Bete-Falafel 106

## Knoblauch 162 ff.

Asiatischer Süßkartoffelsalat 84  
Brunnenkressensuppe mit geröstetem Knoblauch und Croûtons 20  
Huhn mit 40 Knoblauchzehen 176  
Knoblauch-Mandel-Suppe 174  
Konfierter Knoblauch 168  
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120  
Salat von gegrillter Paprika 202  
Zwiebel-Knoblauch-Bhajis 178  
Zwiebel-Knoblauch-Risotto 170

## Kohl:

Sauerkraut 146  
**Kokosnuss**  
Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch 44  
Sri-lankisches Karotten-Curry mit Kokosmilch 130  
Tomaten-Zitronen-Curry 156

**Kürbis:** Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38

## L

### Lachs

Erbsen-Lachs-Frikadellen mit Miso sauce 72  
Rote-Bete-Graved-Lachs 110

## M

**Mais:** Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188  
**Mungobohne:** Indischer Mungobohnensprossen-Salat 194

## N

**Nudeln/Pasta:** One-Pot-Tomatenspaghetti 160  
**Nüsse**  
Blumenkohlauflauf 220  
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16

Gebackene Beten mit Betenblätterpesto 100  
Gebratener Brokkolireis auf thailändische Art 54  
Gegrillter Broccolisalat mit Romescosauce 56  
Grünkohlsalat mit Datteln und Tahini-Dressing 34  
Knoblauch-Mandel-Suppe 174  
Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38  
Risotto mit Pesto von grüner Paprika 200  
Salat von gegrillter Paprika 202  
Thailändischer Sprossensalat mit Cashewkernen 192  
Würziger Karottenkuchen 118

## P

**Paprika 196 ff.**  
Gegrillter Broccolisalat mit Romescosauce 56  
Ofen-Couscous mit Paprika und Feta 204  
Risotto mit Pesto von grüner Paprika 200  
Rote-Paprika-Suppe 206  
Salat von gegrillter Paprika 202  
Tomaten-Gazpacho 154

## Polenta

Blumenkohl-Steaks mit Polenta und Salbei 212  
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120  
Süßkartoffel-Pommes mit Polenta und Rosmarin 94

## Q

**Quinoa**  
Power Bowl 186  
Quinoa-Grünkohl-Puffer 40

## R

**Reis**  
Gebratener Brokkolireis auf thailändische Art 54  
Ofengebackene Zwiebeln auf persische Art 172  
Risotto mit Pesto von grüner Paprika 200  
Schneller Spinat-Reis mit Huhn 26  
Zwiebel-Knoblauch-Risotto 170

**Rind:** Keema mit Erbsen 74  
**Rote und andere Bete 96 ff.**  
Gebackene Beten mit Betenblätterpesto 100  
Power Bowl 186  
Rote bunter Betensalat 102  
Rote-Bete-Falafel 106  
Rote-Bete-Graved-Lachs 110  
Rote-Bete-Hummus mit Zitrone 108  
Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112  
Rote-Bete-Schokoladen-Brownies 104  
Süßsauer eingemachte Rote Bete mit Chili 138

## S

**Schokolade:** Rote-Bete-Schokoladen-Brownies 104

## Schwein

Brokkoli-Pizza mit Fenchelwurst 62  
Erbsen-Kerbel-Suppe mit Pancetta-Chips 70  
**Sellerie:** Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft 128

**Spargel:** Erbsen-Spargel-Tarte 76

## Spinat 10 ff.

Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16  
Indischer Spinatsalat mit würziger Joghurtsauce 24  
Indisches Curry mit Spinat und Paneer 18  
Schneller Spinat-Reis mit Huhn 26  
Spinat-Ricotta-Muffins 14

## Sprossen/Keimlinge 180 ff.

Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188  
Alfalfasprossen-Salat mit Grünkohl und Kichererbsen 190  
Indischer Mungobohnensprossen-Salat 194  
Power Bowl 186  
Thailändischer Sprossensalat mit Cashewkernen 192

## Süßkartoffel 80 ff.

Asiatischer Süßkartoffel-salat 84  
Mexikanische Süßkartoffel-suppe 90

Süßkartoffel-Feta-Muffins 92  
Süßkartoffel-Gnocchi in Salbutter 88  
Süßkartoffel-Pommes mit Polenta und Rosmarin 94  
Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei und gegrillten Tomaten 86

## T

**Tomate 148 ff.**  
Grünkohl-Tomaten-Pfanne mit Ei 36  
Keema mit Erbsen 74  
Konfierte Tomaten 152  
Ofengebackene Zwiebeln auf persische Art 172  
One-Pot-Tomatenspaghetti 160  
Panzanella 158  
Rote-Paprika-Suppe 206  
Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei und gegrillten Tomaten 86  
Tomaten-Gazpacho 154  
Tomaten-Zitronen-Curry 156

## W

**Wurst:** Brokkoli-Pizza mit Fenchelwurst 62

## Z

### Zitrone

Eingelegte Schalotten mit Zitrone und Rosmarin 136  
Gebackener *Tandoori*-Blumenkohl 218  
Gerösteter Sprossenbrokkoli mit Joghurt dressing und Salzzitrone 60  
Rote-Bete-Hummus mit Zitrone 108  
Tomaten-Zitronen-Curry 156  
**Zwiebel 162 ff.**  
Eingelegte Schalotten mit Zitrone und Rosmarin 136  
Ofengebackene Zwiebeln auf persische Art 172  
Zwiebel-Knoblauch-Bhajis 178  
Zwiebel-Knoblauch-Risotto 170  
Zwiebeltarte 166