

VEGETARISCH BASISCH GUT

für Eilige

Natasha Corrett



Über 100 neue
schnelle Rezepte

A T VERLAG



Natasha Corrett

VEGETARISCH BASISCH GUT *für Eilige*

Über 100
neue schnelle Rezepte

AT Verlag





Für Simon, meinen Mann.
Deine Liebe bringt mich dazu,
das Beste aus mir herauszuholen.
Vielen Dank, dass du immer
Hunger hast - so musste ich
lernen, nicht nur gesund, sondern
auch schnell zu kochen!

Inhalt

Einleitung 6

Start in der Tag 24

Hauptgerichte 63

Snacks 157

Etwas Süßes 189

Rezeptverzeichnis 220

Dank 223

Einleitung

»Durch fehlende Vorbereitung bereitet man sich auf Fehlschläge vor.«

BENJAMIN FRANKLIN

Den Tag in aller Eile zu starten und ohne Frühstück aus dem Haus zu rennen, ist mit das Schlimmste, was Sie Ihrer Gesundheit antun können. Sie kommen für den Rest des Tages aus dem Takt, und ungesunde Gewohnheiten können sich festsetzen. Haben Sie aber leckeres, nährstoffreiches Essen fertig vorbereitet im Kühlschrank, brauchen Sie sich, bevor Sie lossausen, nur etwas zu schnappen, um sich für den Tag zu stärken.

Eile kann durch schlechtes Zeitmanagement entstehen, so ist es jedenfalls bei mir. Meine Zeit nicht richtig zu planen und zu glauben, ich könnte auch noch dieses Meeting oder jenes Projekt dazwischenquetschen, bedeutet am Ende, dass ich etwas von »meiner« Zeit abknapsen muss. Wenn wir es eilig haben, neigen wir dazu, unseren Körper auf die Schnelle mit ungesundem Treibstoff zu versorgen, was eine Abwärtsspirale in Gang setzt. Wir denken dann vielleicht: »Morgen wird es wieder besser ...«, »Heute bin ich einfach zu müde und habe keine Lust mehr zu kochen. Holen wir uns schnell etwas ...«, »Den ganzen Tag nichts gegessen außer dem Kaffee und der Schokolade um drei, um durchzuhalten. Jetzt habe ich einen Bärenhunger ...«

Wenn wir im Lauf des Tages keine ausgewogenen Mahlzeiten essen, fährt unser Blutzuckerspiegel Achterbahn. Wir haben Heißhungeranfälle, Durchhänger, und schon greifen wir nachmittags nach raffinierten Kohlehydraten und zuckerhaltigen Snacks.

Vor zwei Jahren unterrichtete ich Köche weit weg von zu Hause und sah zwei Monate lang nur mein Hotelzimmer und die Küche. Ich beschäftigte mich zwar den ganzen Tag mit

gesundem Essen, habe aber während des Kochens normalerweise keinen Hunger, sondern erst etwa zwei Stunden danach. Dann war ich jedoch so müde, dass ich von der Speisekarte des Hotels irgendetwas bestellte, was ich sonst nie essen würde, etwa Pizza oder Pasta, nur weil ich etwas brauchte, was mir gut tat. Ich hatte auch keine Zeit für Sport. Nach rund fünf Wochen wurde mir klar, dass ich aus dieser ungesunden Routine ausbrechen musste. Ich fing an, vor der Arbeit in meinem Hotelzimmer 20 Minuten HIIT-Übungen (High Intensity Interval Training) zu machen. In der Küche mixte ich mir anschließend als Erstes eine Riesenflasche grünen Smoothie, den ich im Lauf des Morgens trank, und bevor ich nach Hause ging, nahm ich mir etwas gegartes Gemüse, Samenkerne und ein Dressing mit ins Hotel, damit ich etwas hatte, wenn der Hunger kam. Innerhalb von wenigen Tagen war ich wie verwandelt und platzte fast vor Energie. So wurde mir klar, dass es nur wenig Mühe kostet, sich mit reichlich Energie zu versorgen. Alles zusammengerechnet, brauchte ich über den ganzen Tag nur 35 Minuten mehr Zeit, einschließlich Trainingsprogramm und Zubereitung von Frühstück und Abendessen.



Schnell und gesund kochen

Dieses Buch bietet Ihnen drei verschiedene zeitsparende Möglichkeiten zu kochen: SCHNELL, KURZ-KURZ-LANG und EINMAL KOCHEN, ZWEIMAL ESSEN.

Außerdem bietet es Ihnen BASISREZEPTE für ein paar Standardzutaten als praktischer Vorrat. Jede dieser Kategorien hat ein Symbol (siehe unten), das Sie bei den Rezepten wiederfinden (manchmal auch zwei davon). So können Sie das Buch einfach durchblättern und je nach verfügbarer Zeit das passende Gericht wählen, oder Sie entscheiden sich für ein Gericht, das Sie im Voraus an einem Vorabend kochen können. Und wenn Sie ein Grundrezept für Nussmilch, Brot oder einen leckeren Salat suchen, finden Sie diese ebenfalls ganz einfach.



SCHNELL

Diese unkomplizierten Rezepte sind in weniger als 30 Minuten fertig.



KURZ-KURZ-LANG

Diese Rezepte, zum Beispiel Kuchen und anderes aus dem Backofen, sind schnell zusammengemixt und erfordern wenig Zeit für die Vorbereitung. Dafür brauchen sie im Ofen etwas länger, aber in dieser Zeit müssen Sie ja nicht in der Küche stehen.



EINMAL KOCHEN, ZWEIMAL ESSEN

Diese Rezepte beruhen auf Bestandteilen, die Sie im Voraus zubereitet haben. Wenn Sie zum Beispiel am Wochenende eine große Portion Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte vorgekocht haben, können Sie daraus im Lauf der Woche mehrere schnelle Gerichte zubereiten.



BASISREZEPT

Dies sind meine selbst gemachten, gesunden und nährstoffreichen Ersatzprodukte für Standardzutaten, die Sie sonst im Supermarkt kaufen würden. Indem Sie selbst Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch, Brühe, Brot, Marmelade und Pesto herstellen und auf Vorrat haben, sparen Sie Zeit und essen viel gesünder als mit den Fertigprodukten; zudem schmecken sie auch viel besser.



Dies ist eine leckere, gesunde Alternative zur traditionellen Avocadomousse. Das Agar-Agar macht die Mousse genauso fest wie Gelatine, aber es wird aus Algen gewonnen, ist daher sehr basisch und unterstützt die Verdauung. Sie können damit auch eine gesunde vegane Sülze herstellen. Die Mousse ist ideal als Vorrat im Kühlschrank, um sie auf einen Salat zu geben oder auf ein Sandwich zum Mitnehmen.

FÜR 2 PERSONEN

Avocadomousse

In einem Topf die gekörnte Brühe im kochenden Wasser auflösen. Das Agar-Agar auf die Brühe streuen, auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Erst umrühren, wenn die Mischung kocht und die Kochplatte abgeschaltet wurde.

Die Avocado mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Kokossahne im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Brühe untermischen und nochmals durchmischen.

Den gehackten Dill einrühren und in zwei Soufflécöffmchen oder Gläser füllen. Im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

Dazu getoastetes glutenfreies Brot servieren.

1 EL gekörnte Gemüsebrühe
 75 ml kochendes Wasser
 1 TL Agar-Agar
 1 Avocado, geschält, entsteint
 Saft von ½ Zitrone
 1 Knoblauchzehe,
 fein gerieben
 1 Prise Salz
 75 ml Kokossahne (oder die
 sahnige Schicht oben auf
 Dosen-Kokosmilch)
 einige Zweige Dill (5 g),
 grob gehackt



Wenn die Süßkartoffeln schon fertig gebraten im Kühlschrank warten, ist dieses Gericht ideal, wenn mal wenig Zeit ist. Die Falafel halten sich im Kühlschrank 3-4 Tage und eignen sich wunderbar zum Mitnehmen als Snack für die Mittagspause. Sie können sie auch mit gebratener Roter Bete oder Butternut-Kürbis probieren.

ERGIBT 16 STÜCK

Süßkartoffel- Falafel

Den Ofen auf 180 Grad bzw. Umluft 160 Grad vorheizen.

Das Fruchtfleisch der Süßkartoffeln aus der Schale lösen und in die Küchenmaschine oder den Blitzhacker geben. Den Knoblauch dazureiben, Paprika, Salz und Sonnenblumenöl hinzufügen und glatt pürieren. Den Koriander dazugeben und nochmals pürieren. Zuletzt das Quinoamehl daruntermischen.

Die Masse in 16 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Der Teig ist eher feucht, aber keine Sorge: in Polenta gewendet, bleiben die Bällchen in Form. 25 Minuten im Ofen backen, bis sie außen knusprig sind.

Die Zutaten für den Joghurtdip und die Tomatensalsa in separaten Schüsseln verrühren.

Die Falafel mit einer Blattsalatmischung und einem glutenfreien Wrap servieren. Jeweils etwas Dressing und Salsa daraufgeben und einrollen. Das Taco-Rezept auf Seite 98 eignet sich (ohne Backen) gut dafür.

340 g gebackene Süßkartoffeln
(500 g rohe Süßkartoffeln, ganz gebacken, siehe Seite 12)

½ Knoblauchzehe, gerieben

½ TL geräuchertes
Paprikapulver

1 Prise Salz

½ TL Sonnenblumenöl

1 Bund Koriander, grob gehackt
25 g Quinoamehl

Polentagrieß zum Bestäuben

Joghurtdip:

180 g Ziegen- oder anderer
kuhmilchfreier Joghurt

½ Knoblauchzehe, gerieben
Schale von 1 Zitrone

1 Handvoll Minze, grob gehackt

1 Prise Salz

Tomatensalsa:

180 g Cherrytomaten, klein
geschnitten

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz



Bereits die rohe Masse für dieses Dessert ist gefährlich lecker! Spülen Sie die Schüssel daher sofort aus, um sie nicht am Ende ganz auszuschlecken. Dieses Dessert ist großartig für ein Gästemenü, denn Sie können den Teig rechtzeitig vorbereiten und abfüllen und dann einfach in den Ofen schieben, während Sie das Hauptgericht essen.

FÜR 5 PERSONEN

Dattel-Fondant-Törtchen

Den Ofen auf 180 Grad bzw. Umluft 160 Grad vorheizen.
5 Soufflé- oder Puddingförmchen mit Kokosöl ausstreichen.

Die Eier in einer Schüssel verschlagen, das Kokosöl, den Palmzucker und den Dattelsirup unterrühren, bis alle Zutaten gut vermischt und alle Klumpen aufgelöst sind.

Die Datteln in einer Schüssel mit dem kochenden Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, bis sie weich werden. Mit dem Vanilleextrakt und der Mandelmilch im Mixer glatt pürieren. Zur Eimischung geben und mit dem Schneebeesen gut verrühren. Mehl, Kakaopulver und Natron dazusieben und unterheben, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen. Diese in eine Auflaufform stellen und so viel kochendes Wasser in die Form gießen, dass die Förmchen bis zur halben Höhe im Wasser stehen. Im Ofen 19 Minuten garen.

Für die Sauce die vegane Butter mit dem Palmzucker bei schwacher Hitze schmelzen. Den Dattelsirup zugeben und alles zu einer glatten, dickflüssigen Sauce rühren.

Zum Servieren die Törtchen auf Teller stürzen und mit der Sauce übergießen. Mit Vanilleeis oder Joghurt ohne Kuhmilch servieren.

Kokosöl für die Förmchen
2 Eier
85 g Kokosöl, zimmerwarm
70 g Palmzucker
2 EL Dattelsirup
100 g Datteln, entsteint
140 ml kochendes Wasser
1 TL Vanilleextrakt
125 ml Mandelmilch
120 g glutenfreies Mehl
1 TL Rohkakaopulver
½ TL Natron

Sauce:

40 g vegane Butter
40 g Palmzucker
80 g Dattelsirup



Rezeptverzeichnis

- Äpfel**
 Apfeglühpunsch mit Baobab 178
 Apfel-Rosmarin-Chips 176
- Aprikosen**
 Grüner Aprikosen-Smoothie 26
- Arme Ritter mit Heidelbeeren** 48
- Auberginen** 12, 15, 18
 Auberginencurry 94
 Auberginen-Quinoa-Salat 110
 Gebratene Aubergine mit Schwarzkümmel 132
 Gegrillte Auberginen und Zucchini 144
 Moussaka 134
- Avocados**
 Avocadocreme und pochierte Eier auf Toast 41
 Avocadoeis am Stiel 217
 Avocado-Frühstückspüree 38
 Avocadomousse 76
 Avocado-Tahini-Dip 166
 Matcha-Avocado-Smoothie 26
 Salat von Gurke, Minze und Avocado 112
 Zerdrückte Eier mit Avocado 36
- Baobabpulver**
 Apfeglühpunsch mit Baobab 178
- Birnen**
 Birnen-Gurken-Fenchel-Saft 30
- Blumenkohl** 12, 15
 Blumenkohl-Eiweiß-Brownies 206
 Cremiger Blumenkohl-Tahini-Dip 184
 Israelischer Blumenkohl-couscous 83
 Salat mit geschmortem Blumenkohl und grünen Bohnen 91
 Tajine mit Blumenkohl-couscous 85
- Bohnen** 13, 15
 Wraps und Tacos aus dem Ofen 98
 Salat mit geschmortem Blumenkohl und grünen Bohnen 91
 Tomaten-Bohnen-Belag 158
- Brokkoli** 15, 18
 Asiatischer Nudelsalat 142
 Brokkolisuppe 69
 Frittata 102
 Frühlings-Minestrone 70
 Grüner Saft für die Verdauung 30
- Brombeeren**
 Brombeer-Salbei-Schorle 175
 Reissalat mit Brombeeren und Karotten 128
- Brot, siehe auch Toast**
 Bruschette in drei Variationen 158
 Natronbrot 46
- Brownies**
 Blumenkohl-Eiweiß-Brownies 206
 Schokoladeneis mit Brownies 215
- Brühe**
 Brühwürfel, selbst gemacht 118
 Spargelbrühe mit Gurkennudeln 74
- Bruschette in drei Variationen** 158
- Buchweizen**
 Buchweizen-Pesto-Ravioli 124
 Müslihäppchen mit Quinoapops und Buchweizen 173
 Rohkakao-Knuspermüsli 50
- Burger**
 Rote-Bete-Burger 116
- Butternut-Kürbis** 12, 15, 18
 Afrikanischer Teffeintopf 80
 Ingwer-Fenchel-Kürbis-Suppe 66
 Kürbissalat mit Thymian 153
- Tajine mit Blumenkohl-couscous 85
 Wurzelgemüse-Quinoa-Feta-Küchlein 109
- Cashewkerne**
 Perfektes Pesto 181
 Schokotrüffel 208
- Chiasamen**
 Chia-Frühstück mit Heidelberkompott 44
- Chips**
 Apfel-Rosmarin-Chips 176
 Nori-Chips mit Gurkensalsa 170
- Couscous**
 Israelischer Blumenkohl-couscous 83
 Tajine mit Blumenkohl-couscous 85
- Crumpets** 58
- Datteln**
 Fruchtebrot mit Datteln, Kardamom und Tahini 160
 Müslihäppchen mit Quinoapops und Buchweizen 173
 Quinoa-Müsliriegel 169
 Dattel-Fondant-Törtchen 204
- Dicke Bohnen**
 Tomaten-Bohnen-Belag, Bruschette 158
- Dressings, Dips**
 Avocado-Tahini-Dip 166
 Blumenkohl-Tahini-Dip 184
 Granatapfeldressing 128
 Ingwer-Limetten-Dressing 142
 Joghurt dip 148
 Kokosdressing 96
 Minze-Joghurt-Dressing 139
 Misodressing 110, 150
 Petersiliendressing 120

- Tahini-Dill-Dressing 144
 Tahinidressing 104
 Tapenade, Bruschette 158
 Ziegenjoghurt-Dressing 78
- Eier 14
 Avocado-creme und pochierte Eier auf Toast 41
 Cremige Tahini-Linsen mit weichgekochten Eiern 104
 Frittata 102
 Süßkartoffeln und Tomaten mit Ei 154
 Zerdrückte Eier mit Avocado 36
- Eiscreme
 Avocadoeis am Stiel 217
 Himbeer-Kamille-Smoothie-würfel 210
 Manukapollen-Maca-Eiscreme 218
 Schokoladeneis mit Brownies 215
- Erbsen 15, 18
- Erdbeeren
 Eiweißshake mit Roter Bete und Erdbeeren 29
 Sommerpudding 196
- Falafel, Süßkartoffel- 148
- Fenchel 12, 15
 Birnen-Gurken-Fenchel-Saft 30
 Ingwer-Fenchel-Kürbis-Suppe 66
- Feta
 Salat mit gebackenem Feta 90
 Wurzelgemüse-Quinoa-Feta-Küchlein 109
- Fondant-Törtchen, Dattel- 204
- Frittata 14, 102
- Früchtebrot mit Datteln, Kardamom und Tahini 160
- Gemüsepfanne, Shiitake- 96
- Getränke siehe auch Smoothies
 Apfelglühpunsch mit Baobab 178
 Birnen-Gurken-Fenchel-Saft 30
 Brombeer-Salbei-Schorle 175
 Eiweißshake mit Roter Bete und Erdbeeren 29
 Grapefruit-Gurken-Sellerie-Saft 29
 Grüner Saft für die Verdauung 30
 Kurkumatee 60
 Mokka-Milchshake mit Eis 162
 Rhabarber-Ingwer-Orangen-Saft 165
- Glühpunsch 178
- Grapefruit
 Grapefruit-Gurken-Sellerie-Saft 29
 Salat mit gebratenen Radieschen und Zitrusfrüchten 120
- Grüne Bohnen
 Grüner Saft für die Verdauung 30
 Salat mit geschmortem Blumenkohl und grünen Bohnen 91
- Gurke
 Birnen-Gurken-Fenchel-Saft 30
 Grapefruit-Gurken-Sellerie-Saft 29
 Nori-Chips mit Gurkensalsa 170
 Salat von Gurke, Minze und Avocado 112
 Spargelbrühe mit Gurkennudeln 74
- Halloumi
 Hirsesalat mit Lauch und Halloumi 138
 Warmer Salat mit Halloumi und Minze 139
- Heidelbeeren
 Arme Ritter mit Heidelbeeren 48
 Chia-Frühstück mit Heidelbeerkompott 44
 Heidelbeermarmelade 56
 Sommerpudding 196
- Himbeeren
 Himbeer-Kamille-Smoothie-würfel 210
 Sommerpudding 196
- Hirse 12
 Hirsesalat mit Lauch und Halloumi 138
- Honig
 Manukapollen-Maca-Eiscreme 218
- Hummus
 Cremiger Blumenkohl-Tahini-Dip 184
 Pesto-Hummus 182
- Ingwer
 Ingwer-Fenchel-Kürbis-Suppe 66
 Rhabarber-Ingwer-Orangen-Saft 165
- Kardamom
 Früchtebrot mit Datteln, Kardamom und Tahini 160
- Karotten 12, 15
 Reissalat mit Brombeeren und Karotten 128
- Kartoffelsalat, orientalisches 78
- Kichererbsen 15
- Moussaka 134
- Pesto-Hummus 182
- Knollensellerie 12, 15
 Rote-Bete-Eintopf mit Rosmarin 106
 Sellerie-Polenta-Püree 126
- Knuspermüsli
 Müslihäppchen mit Quinoapops und Buchweizen 173
 Quinoa-Müsliriegel 169
 Rohkakao-Knuspermüsli 50
- Kokosmilch
 Auberginencurry 94
 Schokoladeneis mit Brownies 215
 Thai-Kokossuppe 64
- Kokossahne
 Avocadomousse 76
 Weiße Schokoladencreme 200
- Kürbis, siehe Butternut-Kürbis
- Kurkuma
 Kurkumatee 60
 Zehn-Minuten-Quinoarisotto mit Kurkuma 86
- Lauch
 Hirsesalat mit Lauch und Halloumi 138
- Linien 13, 15
 Cremige Tahini-Linsen mit weichgekochten Eiern 104
 Rote-Bete-Burger 116
- Maca-Pulver
 Manukapollen-Maca-Eiscreme 218
- Mandelmilch 52
 Chia-Frühstück mit Heidelbeerkompott 44
 Gefüllte Mandelplätzchen 186
 Grüner Aprikosen-Smoothie 26
 Matcha-Avocado-Smoothie 26
 Mokka-Milchshake mit Eis 162
 Natronbrot 46
 Pastinaken-Schoko-Muffins 203
 Teffporridge mit Rhabarber 34
- Mandeln
 Mandelmilch 52
 Manukapollen-Maca-Eiscreme 218
 Orangen-Polentakuchen 192
 Pfirsich-Mandelkuchen 190

- Manukapollen-Maca-Eiscreme 218
Marmelade, Heidelbeer- 56
Matcha-Avocado-Smoothie 26
Milchshake, Mokka- mit Eis 162
Minestrone, Frühlings- 70
Moussaka 134
Muffins, Pastinaken-Schoko- 203
- Natronbrot 46
Nori
Nori-Chips mit Gurkensalsa 170
Nori-Schnitten mit Süßkartoffelbutter 150
Nudelsalat, Asiatischer 142
- Okra
Afrikanischer Teffeintopf 80
- Orangen
Orangen-Polentakuchen 192
Pastinaken-Schoko-Muffins 203
Rhabarber-Ingwer-Orangensaft 165
- Pak Choi
Shiitakepfanne 96
- Paprika 12, 15, 18
Paprikagemüse 98
- Pasta
Buchweizen-Pesto-Ravioli 124
Tagliatelle 125
- Pastinaken-Schoko-Muffins 203
- Pesto 181
Buchweizen-Pesto-Ravioli 124
Pesto-Hummus 182
- Pfirsiche
Pfirsich-Mandelkuchen 190
Warme Pfirsiche mit Zimtsirup 43
- Pilze
Shiitakepfanne 96
- Polenta
Orangen-Polentakuchen 192
Sellerie-Polenta-Püree 126
- Porridge
Süßkartoffel-Porridge 32
Teffporridge mit Rhabarber 34
- Quinoa 12, 15
Auberginen-Quinoa-Salat 110
Müslihäppchen mit Quinoapops und Buchweizen 173
Quinoa-Müsliriegel 169
Rohkakao-Knuspermüsli 50
Wurzelgemüse-Quinoa-Feta-Küchlein 109
Zehn-Minuten-Quinoarisotto mit Kurkuma 86
- Radieschen 21
Salat mit gebratenen Radieschen und Zitrusfrüchten 120
Ziegenkäse-Belag, Bruschette 158
- Ravioli, Buchweizen-Pesto- 124
- Reis 12, 21
Reissalat mit Brombeeren und Karotten 128
- Rhabarber
Rhabarber-Ingwer-Orangensaft 165
Rhabarberkuchen 197
Teffporridge mit Rhabarber 34
- Risotto
Zehn-Minuten-Quinoarisotto mit Kurkuma 86
- Rote Bete 12, 21
Eiweißshake mit Roter Bete und Erdbeeren 29
Rote-Bete-Burger 116
Rote-Bete-Eintopf mit Rosmarin 106
- Salate 13, 15
Asiatischer Nudelsalat 142
Auberginen-Quinoa-Salat 110
Hirsesalat mit Lauch und Halloumi 138
Kürbissalat mit Thymian 153
Orientalischer Kartoffelsalat 78
Reissalat mit Brombeeren und Karotten 128
Salat mit gebackenem Feta 90
Salat mit geschmortem Blumenkohl und grünen Bohnen 91
Salat mit gebratenen Radieschen und Zitrusfrüchten 120
Salat von Gurke, Minze und Avocado 112
Süßkartoffelsalat mit Kräutern 130
Warmer Salat mit Halloumi und Minze 139
- Salsas
Gurkensalsa 170
Tomatensalsa 98, 148
- Schokolade
Pastinaken-Schoko-Muffins 203
Rohkakao-Knuspermüsli 50
Schokoladeneis mit Brownies 215
Schokotrüffel 208
Weiße Schokoladencreme 200
- Schwarze Bohnen
Glutenfreie Wraps und Tacos aus dem Ofen 98
- Schwarze Johannisbeeren
Sommerpudding 196
- Sellerie, siehe Knollensellerie, Staudensellerie
- Shakes
Eiweißshake mit Roter Bete und Erdbeeren 29
Mokka-Milchshake mit Eis 162
- Shiitakepfanne 96
- Smoothies
Grüner Aprikosen-Smoothie 26
Himbeer-Kamille-Smoothiewürfel 210
Matcha-Avocado-Smoothie 26
- Soba-Nudeln
Asiatischer Nudelsalat 142
- Sommerpudding 196
- Sorbet, Wassermelonen-Rosen- 212
- Spargel 15
Spargelbrühe mit Gurkennudeln 74
- Staudensellerie
Grapefruit-Gurken-Sellerie-Saft 29
Grüner Saft für die Verdauung 30
- Suppen
Brokkolisuppe 69
Französische Zwiebelsuppe 72
Frühlings-Minestrone 70
Ingwer-Fenchel-Kürbissuppe 66
Spargelbrühe mit Gurkennudeln 74
Thai-Kokossuppe 64
- Süßkartoffeln 12, 18/19, 21
Frittata 102
Nori-Schnitten mit Süßkartoffelbutter 150
Orientalischer Kartoffelsalat 78
Süßkartoffel-Falafel 148
Süßkartoffeln und Tomaten mit Ei 154
Süßkartoffel-Porridge 32
Süßkartoffelsalat mit Kräutern 130
Wurzelgemüse-Quinoa-Feta-Küchlein 109
Zehn-Minuten-Quinoarisotto mit Kurkuma 86
- Tacos
Glutenfreie Wraps und Tacos aus dem Ofen 98
- Tajine mit Blumenkohl Couscous 85
- Tagliatelle 125

Tahini	Toast	Wassermelonen-Rosen-Sorbet 212
Avocado-Tahini-Dip 166	Arme Ritter mit Heidelbeeren 48	Wraps
Cremige Tahini-Linsen mit weichgekochten Eiern 104	Avocadocreme und pochierte Eier auf Toast 41	Glutenfreie Wraps und Tacos aus dem Ofen 98
Cremiger Blumenkohl-Tahini- Dip 184	Zerdrückte Eier mit Avocado 36	Wurzelgemüse-Quinoa-Feta- Küchlein 109
Früchtebrot mit Datteln, Karda- mom und Tahini 160	Tomaten	Ziegenkäse-Belag, Bruschette 158
Tapenade, Bruschette 158	Auberginencurry 94	Zucchini 12, 15
Tee, Kurkuma- 60	Frühlings-Minestrone 70	Frühlings-Minestrone 70
Teff	Moussaka 134	Gegrillte Auberginen und Zucchini 144
Afrikanischer Teffeintopf 80	Orientalischer Teffeintopf 80	Grüner Saft für die Verdauung 30
Natronbrot 46	Salsa 98, 148	Moussaka 134
Pastinaken-Schoko-Muffins 203	Süßkartoffeln und Tomaten mit Ei 154	Zwiebeln
Teffporridge mit Rhabarber 34	Tajine mit Blumenkohl- couscous 85	Französische Zwiebelsuppe 72
Thai-Kokossuppe 64	Tomaten-Bohnen-Belag 158	

Dank

Ich danke Ihnen dafür, dass Sie dieses Buch gekauft haben. Sie helfen mir damit, meine Träume zu verwirklichen und das wichtigste Thema in meinem Leben weiter zu verfolgen.

Ich danke auch Nicky Ross und ihrem wunderbaren Team bei Hodder, die dieses Buch zum Leben erweckt haben.

Ebenso geht mein Dank an mein unglaubliches Dream-Team Lisa, Lawrence, Cynthia, Dom, Rosannagh – ich freue mich, dass ihr an meinen Büchern mitarbeitet. Ohne euch wären sie nicht dasselbe.

Ein riesiger Dank geht an mein Team bei »Honestly Healthy«, das die Stellung hält, wenn ich mir die Zeit nehme, um Bücher zu schreiben und zu fotografieren, vor allem an Simon!

Ich danke auch meinem Mann, der immer Hunger hat und mich so lehrte, nicht nur gesund, sondern auch schnell zu kochen und damit nicht zuletzt zum Erhalt unserer Ehe beizutragen.

Zum Schluss danke ich meinen wunderbaren Freunden, die als Testesser herhalten mussten ... Manchmal, wenn die Rezepte noch im Anfangsstadium steckten und ihr Potenzial noch nicht voll entfaltet hatten, war das sicher nicht ganz einfach.

Vielen Dank!