

donna hay

FRISCH *und* LEICHT

180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance



INHALT

9
FRÜHSTÜCK

29
LUNCH *und* SALATE

55
SCHNELLE GERICHTE

89
GERICHTE NACH MASS

119
SNACKS *und* BEILAGEN

145
DESSERTS *und* SÜSSES

173
BASICS

191
GLOSSAR *und* REZEPTVERZEICHNIS

*Mit einem Stern versehene weniger gebräuchliche Zutaten sind im Glossar erklärt.



GROSSES FRÜHSTÜCK



LUNCH *und* SALATE

Lunch ist **VIEL MEHR** als ein einfaches Sandwich. Die folgenden Rezeptideen stecken voller Aromen, Frische und **BISS**. Ob pochiertes oder gegrilltes Fleisch, knackige Körner oder **SAFTIGES** Gemüse – diese Rezepte geben Ihnen Power und bewahren Sie vor dem berüchtigten Energieabfall am Nachmittag. Einige meiner **LIEBLINGSGERICHTE** präsentiere ich Ihnen hier in abgespeckter, **LEICHTER** Version – das ist die neue, fantasievolle Art, den Lunch zu genießen.





ASIATISCHER HÜHNCHENSALAT *mit* KNUSPRIGEN WONTONS



HÜHNCHEN-GURKEN-SALAT *mit* JOGHURT-DRESSING

ASIATISCHER HÜHNCHENSALAT mit KNUSPRIGEN WONTONS

20 fertig gekaufte Wonton-Blätter*
Pflanzenöl zum Bestreichen
2 Hühnerbrustfilets, pochiert (siehe Seite 182)
45 g Thaibasilikum
40 g Koriandergrün
1 Bund Minze
160 g fein geschnittener Weißkohl
2 große rote Chilis, entkernt, in feine Streifen geschnitten
Für das Asia-Dressing
1 EL Fischsauce*
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Wonton-Blätter auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, dünn mit Öl bestreichen und im Ofen 10–12 Minuten goldbraun backen. Beiseitestellen.

Das pochierte Hühnerfleisch zerzupfen und mit den Kräutern, Minze, Weißkohl und Chili vermischen. Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren und das Dressing unter den Salat heben.

Dazu die knusprigen Wontons reichen. ERGIBT 4 PORTIONEN.

HÜHNCHEN-GURKEN-SALAT mit JOGHURT-DRESSING

3 Hühnerbrustfilets, pochiert (siehe Seite 182)
2 Mini-Gurken, längs geschnitten
2 Stangen Sellerie, fein geschnitten
1 großes Bund glattblättrige Petersilie
2 EL Dill
2 EL Minzeblätter
Für das Joghurt-Dressing
210 g dicker Naturjoghurt
100 g weicher Feta
2 EL Zitronensaft
1 EL Wasser
Meersalz

Für das Dressing Joghurt, Feta, Zitronensaft, Wasser und Salz im Mixer fein pürieren.

Das pochierte Hühnerfleisch aufschneiden und zusammen mit Gurken, Sellerie, Petersilienblättern, Dill und Minze auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln. ERGIBT 4 PORTIONEN.

SALAT VON ROHER ROTE BETE mit GEGRILLEM ZIEGENKÄSE

4 große Rote Beten, geschält und geputzt
1 Karotte, geschält und geputzt
100 g junge Rote-Bete-Blätter
300 g fester Ziegenkäse, in 8 Scheiben geschnitten
Pflanzenöl zum Bestreichen
Für das Meerrettich-Dressing
2 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
1 TL frisch geriebener Meerrettich*
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und beiseitestellen.

Mit einem Gemüsehobel Rote Bete und Karotte hauchdünn aufschneiden und mit den Rote-Bete-Blättern in eine Schüssel geben. Das Dressing unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Den Ziegenkäse dünn mit Öl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten goldbraun backen. Den Ziegenkäse anschließend zu dem Salat geben. ERGIBT 4 PORTIONEN.



RINDFLEISCH *mit* BROKKOLI *und* SCHWARZEN BOHNEN *aus dem* WOK

RINDFLEISCH *mit BROKKOLI und SCHWARZEN BOHNEN aus dem WOK*

1 EL Pflanzenöl
375 g Rinderfilet, in Scheiben geschnitten
2 große rote Chilis, in feine Streifen geschnitten
1 EL gehackter Ingwer
2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
50 g chinesische Schwarze Bohnen*, abgespült
360 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
60 ml Hühnerbrühe
4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
½ Bund Thaibasilikum

Einen Wok oder eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Das Öl hineingeben und darin das Rindfleisch unter Rühren 1–2 Minuten anbräunen. Chili, Ingwer, Knoblauch und Schwarze Bohnen hinzugeben und unter Rühren knapp 2 Minuten mitbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, warm halten. Brokkoli, Brühe und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und 4 Minuten unter Rühren dünsten, bis der Brokkoli weich ist. Das Rindfleisch zurück in den Wok geben und 1 Minute unter Rühren mitdünsten, bis es durchgewärmt ist. Mit Thaibasilikumblättern bestreut servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

THAICURRY-HÜHNERSPIESSE *mit INGWER-QUINOA*

2 EL grüne Thai-Currypaste
60 ml Kokoscreme*
4 Hühnerbrustfilets, in Scheiben geschnitten
3 Tassen gekochtes weißes Quinoa (siehe Seite 179)
1 EL fein geriebener Ingwer
1 Bund Koriandergrün, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 TL Sesamöl
Limettenspalten, Minze und Koriandergrün zum Servieren

Currypaste und Kokoscreme verrühren. Das Hühnerfleisch auf Spieße stecken und mit der Currymischung bestreichen, sodass sie vollständig damit umhüllt sind. Die Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 5–7 Minuten garen.

Quinoa, Ingwer, Koriandergrün, Frühlingszwiebeln und Sesamöl vermischen. Das Quinoa auf Teller verteilen und die Hühnerspieße darauf anrichten. Mit Limetten, Minze und Koriandergrün garnieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

*Ich liebe dieses Wokgericht. Es ist **PIKANT** und steckt voller interessanter Aromen. Mit **BROKKOLI** und Rindfleisch bietet dieses superschnelle, einfache Essen gleich zwei wertvolle **POWER-ZUTATEN**.*



THAICURRY-HÜHNERSPIESSE *mit* INGWER-QUINOA



FRITTATA – Grundrezept siehe Seite 64

KÜRBIS und BLUMENKOHL

250 g zerkleinerten Kürbis, 150 g Blumenkohlröschen, 2 TL Olivenöl und 1 TL getrocknete Chiliflocken auf einem mit Backpapier belegten Blech vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25 Minuten weich schmoren. In die Pfanne geben und die Frittata-Grundmischung darübergießen. Salbeiblätter darauf verteilen und nach Grundrezept garen.

ERBSEN und RICOTTA

180 g Erbsen und 100 g zarte, junge Spinatblätter 3 Minuten in der Pfanne dünsten. Dann die Frittata-Grundmischung darübergießen. 150 g Ricotta darauf verteilen und nach Grundrezept fertig garen. Mit Minzeblättern garniert servieren.

BASILIKUM und TOMATEN

Klein gezupfte Blätter von 1 Bund Basilikum unter die Frittata-Grundmischung heben und diese in die Pfanne geben. 30 g geriebenen Halloumi dazugeben und mit 2 EL geriebenem Parmesan bestreuen. Wie im Grundrezept angegeben garen. Die fertige Frittata mit 250 g halbierten Kirschtomaten belegen, mit 30 g gehobeltem Halloumi und Basilikum bestreuen.



*Frittata ist eine äußerst **WANDELBARE** Grundlage für vielfältige, aromenreiche **ZUBEREITUNGEN**.*

KAROTTE PIKANT

2 TL Öl in der Pfanne erhitzen, darin 1 TL gemahlene Kreuzkümmel und 1 TL getrocknete Chiliflocken 2 Minuten andünsten. 280 g geriebene Karotte 4 Minuten mitdünsten. Dann die Frittata-Grundmischung darübergießen und 150 g Ziegenkäse darauf verteilen. Wie im Grundrezept angegeben garen. Die fertige Frittata mit Koriander bestreuen.

GRÜNKOHL UND SPECK

3 Scheiben Frühstücksspeck 3 Minuten in der Pfanne knusprig braten, 100 g zerkleinerten Grünkohl beifügen und mitdünsten. Anschließend die Frittata-Grundmischung darübergießen und mit 2 EL fein geriebenem Parmesan bestreuen. Wie im Grundrezept angegeben garen.

ZUCCHINI, ZITRONE UND FETA

280 g geriebene Zucchini und 2 TL fein abgeriebene Zitronenschale in der Pfanne 2 Minuten weich schmoren. 2 TL gehackten Dill unterrühren. Dann die Frittata-Grundmischung darübergießen, mit 150 g zerbröseltem Feta bestreuen und wie im Grundrezept angegeben garen.



FISCH-TACOS *mit LIMETTE und CHILI*

WOK-HÜHNCHEN *mit SELLERIE* *und SCHWARZEM PFEFFER*

1 EL Pflanzenöl
1 TL grob zerstoßener schwarzer Pfeffer
½ TL getrocknete Chiliflocken
½ TL Meersalzflöcken
1 weiße Zwiebel, in dicke Ringe geschnitten
3 Hühnerbrustfilets, pariert und dünn geschnitten
3 Stangen Sellerie, geputzt und in dicke Scheiben geschnitten
Koriandergrün und Limettenspalten zum Servieren

Eine große beschichtete Pfanne oder einen Wok bei hoher Temperatur erhitzen. Das Öl hineingeben und darin Pfeffer, Chiliflocken und Salz unter Rühren 2 Minuten dünsten. Dann die Zwiebel knapp 5 Minuten mitschmoren. Anschließend das Hühnerfleisch unter Rühren 5 Minuten darin anbräunen. Den Sellerie dazugeben und weitere 2 Minuten mitschmoren. Auf Teller verteilen und mit Koriandergrün bestreuen. Dazu Limettenspalten und, falls gewünscht, Reissnudeln reichen. ERGIBT 4 PORTIONEN.

FISCH-TACOS *mit LIMETTE und CHILI*

½ TL getrocknete Chiliflocken
1 EL Limettensaft
1 EL Pflanzenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Stücke festes, weißfleischiges Fischfilet à 80 g, mit Haut
8 Blätter Kopfsalat
8 Tortillas, vorgewärmt
1 Portion Tofu-Mayonnaise mit Limette und Koriander
(siehe Seite 179)
Limettenspalten, süß-sauer eingelegte Jalapeño-Chilis
und Koriandergrün zum Servieren

Chiliflocken, Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und den Fisch in der Marinade wenden. Eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen und darin den Fisch portionsweise von jeder Seite 1–2 Minuten garen. Die Tortillas mit Salat belegen und die Fischfilets darauf anrichten. Mit Limettenspalten, Limetten-Koriander-Mayonnaise, Jalapeños und Koriandergrün servieren. ERGIBT 4 PORTIONEN.

QUINOA-MINESTRONE *mit RUCOLA-PESTO*

2 TL Pflanzenöl
2 Stangen Lauch, geputzt und zerkleinert
2 EL Oreganoblätter
2 kleine Pastinaken, geschält, klein gewürfelt
1 Fenchelknolle, fein gewürfelt
300 g Kürbis oder Süßkartoffel (Kumara), geschält, zerkleinert
250 g grüne Bohnen, geputzt, klein geschnitten
400 g rotes Quinoa*
2 l Hühner- oder Gemüsebrühe
560 g passierte Tomaten
Für das Rucola-Pesto
50 g Rucola, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Pinienkerne, gehackt
1 EL geriebener Parmesan
1 EL fein abgeriebene Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl

Einen großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Das Öl hineingeben und darin Lauch und Oregano 5 Minuten weich schmoren. Pastinake, Fenchel, Kürbis, Bohnen, Quinoa, Brühe und passierte Tomaten dazugeben und alles zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, bis Quinoa und Gemüse weich sind.

Für das Pesto alle Zutaten gründlich verrühren. Die Suppe in Schalen verteilen und auf jede Portion einen Klecks Pesto setzen. ERGIBT 4 PORTIONEN.



RICOTTA-CHEESECAKE

RICOTTA-CHEESECAKE

650 g Ricotta
250 g fettreduzierter Frischkäse
280 g fettreduzierter Naturjoghurt
1 EL Maisstärke
80 ml Zitronensaft
1 EL fein abgeriebene Zitronenschale
1 TL Vanilleextrakt
3 Eier
220 g Zucker

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Ricotta, Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Die Maisstärke in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft klumpenfrei verrühren und zur Ricottamischung geben. Zitronenschale, Vanilleextrakt, Eier und Zucker hinzufügen. Alles zu einer glatten Masse verrühren, in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten goldbraun backen. Gekühlt servieren. ERGIBT 12 PORTIONEN.

KAROTTENKUCHEN mit FRISCHKÄSE-ÜBERZUG

150 g Mehl, gesiebt
150 g Vollkorn-Weizenmehl*
2 TL Backpulver
130 g brauner Zucker
50 g weißer Zucker
1 TL gemahlener Zimt
3 Eier
60 ml Pflanzenöl
360 g geriebene Karotten (ca. 3 Stück)
180 g geriebene Zucchini (ca. 2 kleine Stück)
Für den Frischkäse-Überzug
150 g fettreduzierter Frischkäse
60 ml heller Agavendicksaft*
2 TL fein abgeriebene Zitronenschale

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die beiden Mehlsorten, das Backpulver, die beiden Zuckersorten und Zimt vermischen. In einer separaten Schüssel Eier und Öl verrühren und zusammen mit geriebener Karotte und Zucchini zu den Trockenzutaten geben. Alles gründlich vermengen und die Masse in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Backform (20 cm Durchmesser) füllen. Im vorgeheizten Ofen 45–50 Minuten backen, Stäbchenprobe machen. Den Kuchen 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Für den Überzug alle Zutaten zusammen glatt rühren und auf dem abgekühlten Kuchen verstreichen. ERGIBT 12 PORTIONEN.

FROZEN JOGHURT mit HIMBEEREN

125 g tiefgekühlte Himbeeren
560 g dicker Naturjoghurt
60 ml heller Agavendicksaft* oder Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt

Beeren, Joghurt, Dicksaft und Vanilleextrakt in der Eismaschine 25 Minuten gefrieren lassen. Dann im Tiefkühler durchfrieren. ERGIBT 6–8 PORTIONEN.

Weitere Geschmacksvarianten finden Sie in den folgenden Rezepten.

FROZEN JOGHURT mit PASSIONSFRUCHT

125 ml ausgekratztes Fruchtfleisch von ca. 4 Passionsfrüchten
560 g dicker Naturjoghurt
60 ml heller Agavendicksaft* oder Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt

Fruchtfleisch, Joghurt, Agavendicksaft und Vanilleextrakt in der Eismaschine 25 Minuten gefrieren lassen. Dann im Tiefkühler durchfrieren. ERGIBT 6–8 PORTIONEN.

FROZEN JOGHURT mit MANGO

150 g Mango, geschält, fein geschnitten
560 g dicker Naturjoghurt
60 ml heller Agavendicksaft* oder Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt

Mango, Joghurt, Dicksaft und Vanilleextrakt in der Eismaschine 25 Minuten gefrieren lassen. Dann im Tiefkühler durchfrieren. ERGIBT 6–8 PORTIONEN.

A

ananas

smoothie mit minze, ananas und joghurt 22

apfel

apfel-tartelettes, kleine 153
fenchel-apfel-salat 73
frühstücksmuffins mit blaubeeren und apfel 15

aubergine

auberginen-lamm, gegrillt, mit feta und minze 95
baba ganoush 122
mini-moussaka 107

auflauf

beerenauflauf 170

avocado

toasts mit kräuter-tofu und avocado 26

B

baba ganoush 122

banane

bananen-eiscreme mit ahornsirup 167
eis am stiel banane-ahornsirup 164
eis am stiel banane-blaubeere 165
frühstücksmuffins mit banane, kleie und zimt 14
smoothie mit erdnussbutter und banane 23

bananenbrot

grundrezept 156
mit ahornsirup 158
mit blaubeeren 158
mit cranberrys 159
mit datteln 159
mit himbeeren 159
mit mango-kokosnuss 158

beeren siehe auch blaubeeren, erdbeeren, himbeeren

beerenauflauf 170
beeren-ricotta-schnitte 156

birne

birnentarte 153
rosenkohl-birnen-salat, geschmort 49

blaubeeren

bananenbrot mit blaubeeren 158
frühstücksmuffins mit blaubeeren und apfel 15

blumenkohl

blumenkohl-hühnchen-salat, gebacken 37
frittata mit kürbis und blumenkohl 66

bohnen

bruschetta mit ziegenquark, dicken bohnen und minze 47
rindfleisch mit brokkoli und schwarzen bohnen aus dem wok 61
weiße bohnen aus dem ofen 82

bratlinge

hühnchen-spinat-bratlinge 86
quinoa-erbsen-bratlinge mit zucchini 98
quinoa-kichererbsen-burger 104

brokkoli

brokkoli-pesto 79
miso-sesam-brokkoli 142
rindfleisch mit brokkoli und schwarzen bohnen aus dem wok 61

brühe, pikante 110

bruschetta

mit chili und grünkohl 46
mit sellerie-remoulade und roschinken 46
mit geschmortem knoblauch und grünem spargel 46
mit zitronen-ricotta, tomaten und basilikum 47
mit ziegenquark, dicken bohnen und minze 47
mit rucola, lachs und kapern 47

buttermilch

feigen, gebacken, in buttermilchcreme 167
zitronen-buttermilch-dressing 185

C

cheesecake

ricotta-cheesecake 162

chili-limetten-huhn mit knusprig gebratenem quinoa 58

chocolat chip cookies 148

cranberrys

bananenbrot mit cranberrys 159

D

datteln

bananenbrot mit datteln 159

muffins mit datteln und körnermischung 14

dressings

asia-dressing 32
gremolata 86
hummus-dressing 184
meerrettich-dressing 32
joghurt-dressing 32
koriander-dressing 184
miso-dressing 86, 185
oliven-gremolata 92
ranch-dressing 184
salsa, grüne 107
senf-dressing 49
tahini-dressing, grünes 185
ziegenkäse-dressing 44
zitronen-buttermilch-dressing 185
zitronen-dressing 37, 64
zitronen-paprika-dressing 64

E

edamame

hummus mit edamame und wasabi 125
miso-kabeljau mit edamame-bohnen 86
mit chilisalz 137
mit knoblauch 136
mit knusprigem ingwer 137
mit sesam und salz 136
mit soja und zitrone 136
mit zitrone und pfeffer 137

eier

eierweiß-omelett mit grünem spargel, tomaten und feta 20
frittata, einfache 64
großes frühstück 26

eis am stiel

banane-ahornsirup 164
banane-blaubeere 165
erdbeere 165
himbeere 164
honig 164
mango 165

eiscreme

bananen-eiscreme mit ahornsirup 167

erbsen

frittata mit erbsen und ricotta 66

hummus mit grünen erbsen und koriander 124

quinoa-erbsen-bratlinge mit zucchini 98

erdbeeren

eis am stiel erdbeere 165

erdnussbutter

smoothie mit erdnussbutter und banane 23

F

falafel

linsen-falafel mit knoblauch-joghurt-sauce 92

feigen

feigen, gebacken, in buttermilchcreme 167

fenchel

fenchel-apfel-salat 73

fenchel-orangen-hühnerspieße mit karottensalat 82

feta

eiweiß-omelett mit grünem spargel, tomaten und feta 20

frittata mit zucchini, zitrone und feta 67

joghurtdip mit feta und oliven 130

pasta mit minze, zitrone und feta 78

pizza mit spinat und feta 112

fisch und meeresfrüchte

fisch mit xo-sauce in der pergamenthülle 100

fisch-tacos mit limette und chili 70

fischeintopf mit gremolata 86

miso-kabeljau mit edamame-bohnen 86

muscheln, marokkanische, 101

pasta mit räucherforelle

und ricotta 79

pasta mit thunfisch, chili, rucola und zitrone 79

zitronen-fisch, knuspriger, mit joghurt-sauce-tartare 116

french toasts aus dem ofen 17

frittata

mit basilikum und tomaten 66

mit erbsen und ricotta 66

mit grünkohl und speck 67

mit karotte pikant 67

mit kürbis und blumenkohl 66

mit zucchini, zitrone und feta 67

frittata, einfache 64

frozen joghurt

mit himbeeren 162

mit mango 162

mit passionsfrucht 162

frühstücksriegel 12

fünfkorn-porridge 12

G

garnelen

knoblauch-garnelen in der pergamenthülle 100

sommer-rollen mit garnelen und kräutern 35

gnocchi

spinat-ricotta-gnocchi 92

granita

blutorange 150

himbeere 151

honigmelone 151

kokosnuss und limette 150

latte 151

wassermelone 150

gratin

rosenkohl-ricotta-gratin 130

graupen

kürbis-graupen-salat, karamellisiert 37

perlgraupen-risotto 104

gremolata 86

grillhuhn mit ingwer und zitronengras 73

großes frühstück 26

grünkohl

bruschetta mit chili und grünkohl 46

frittata mit grünkohl und speck 67

grünkohl-chips 127

grünkohlsalat 139

gurke

gurken, eingelegte 95

hühnchen-gurken-salat

mit joghurt-dressing 32

H

halloumi

salat von rotem quinoa, grünkohl und halloumi 64

himbeeren

bananenbrot mit himbeeren 159

eis am stiel himbeere 164

honig

eis am stiel honig 164

vollkorn-ricotta-pfannkuchen

mit honig 12

huhn

blumenkohl-hühnchen-salat, gebacken 37

chili-limetten-huhn mit knusprig gebratenem quinoa 58

fenchel-orangen-hühnerspieße mit karottensalat 82

grillhuhn mit ingwer

und zitronengras 73

hühnchen, ingwer-pochiert,

mit fenchel-apfel-salat 73

hühnchen, zitronen-pochiert, (grundrezept) 182

hühnchen, pikantes, in der pergamenthülle 100

hühnchen-gurken-salat

mit joghurt-dressing 32

hühnchen-spinat-bratlinge 86

hühnchensalat, asiatischer,

mit knusprigen wontons 32

laab gai, pikantes, mit eingelegten

gurken 95

schmorhuhn mit quinoa und

oliven-gremolata 92

soja-nudelsuppe mit huhn 116

sommerrollen mit hühnchen

und minze 34

thaicurry-hühnerspieße mit

ingwer-quinoa 61

weißkohlsalat mit zitronen-pochiertem

hühnchen 44

wok-hühnchen mit sellerie

und schwarzem pfeffer 70

zitronen-backhuhn mit ziegenkäse 58

zitronenhühnchen auf tomaten-

salat 64

zitronenhühnchen mit grünkohl 76

zitronige hühnersuppe 82

hummus 124

- hummus mit edamame und wasabi 125
- hummus mit linsen und petersilie 125
- hummus mit zitrone, sesam und chili 125
- hummus mit grünen erbsen und koriander 124
- hummus mit schmorkarotte und fenchel 124
- hummus mit zitrone, sesam und chili 125

I

ingwer

- grillhuhn mit ingwer und zitronengras 73
- ingwer-chili-dip 188
- ingwer-quinoa 61
- ingwer-pochiertes hühnchen mit fenchel-apfel-salat 73
- ingwer-soja-kohl 142

J

joghurt

- frozen joghurt mit himbeeren 162
- frozen joghurt mit mango 162
- frozen joghurt mit passionsfrucht 162
- joghurtdip mit feta und oliven 130
- joghurtquark, cremiger 176
- joghurt-dressing 32
- joghurt-ricotta-creme 20
- joghurt-sauce-tartare 116
- knoblauch-joghurt-sauce 92
- meerrettich-joghurt-creme 182
- vanillejoghurt 176
- zitronen-joghurt-pannacotta 156

K

kalbfleisch

- salbei-kalbskoteletts mit pastinakensalat 40

karotten

- fenchel-orangen-hühnerspieße mit karottensalat 82
- frittata mit karotte pikant 67
- karottenkuchen mit frischkäse-überzug 162

kartoffeln

- kartoffelspalten, süß-scharfe 127
- pommes frites, knusprige 122

kichererbsen

- hummus 124
- hummus-dressing 184
- hummus mit schmorkarotte und fenchel 124
- hummus mit zitrone, sesam und chili 125
- kichererbsen, pikante 122
- quinoa-kichererbsen-burger 104
- salat, pikanter, von geschmorten kichererbsen 52

knoblauch

- bruschetta mit geschmortem knoblauch und grünem spargel 46
- knoblauch-joghurt-sauce 92

kohl

- bruschetta mit chili und grünkohl 46
- frittata mit grünkohl und speck 67
- grünkohl-chips 127
- grünkohlsalat 139
- ingwer-soja-kohl 142
- salat von rotem quinoa, grünkohl und halloumi 64
- weißkohlsalat mit zitronen-pochiertem hühnchen 44
- zitronenhühnchen mit grünkohl 76

kokosnuss

- bananenbrot imt mango-kokosnuss 158
- granita kokosnuss und limette 150
- kokos-limetten-lachs 101

koriander

- koriander-dressing 184
- limetten-koriander-tofu-mayonnaise 179

kuchen

- birnentarte 153
- kleine apfel-tartelettes 153
- kürbiskuchen auf quinoaboden 98
- mangold-ricotta-kuchen 104
- polenta-tomaten-kuchen 110
- ricotta-cheesecake 162
- schokoladenkuchen 148

kürbis

- frittata mit kürbis und blumenkohl 66
- kürbis-graupen-salat, karamellisiert 37
- kürbiskuchen auf quinoaboden 98

L

laab gai, pikantes, mit eingelegten gurken 95

lachs

- bruschetta mit rucola, lachs und kapern 47
- kokos-limetten-lachs in der pergamenthülle 101
- lachs, knuspriger, in pikanter brühe 110
- sommer-rollen mit lachs und chili 34

lamm

- auberginen-lamm, gegrillt, mit feta und minze 95
- mini-moussaka 107

limetten

- chili-limetten-huhn mit knusprig gebratenem quinoa 58
- fisch-tacos mit limette und chili 70
- limetten-koriander-tofu-mayonnaise 179

linsen

- hummus mit linsen und petersilie 125
- linsen-falafel mit knoblauch-joghurt-sauce 92
- linsensalat, warmer, mit estragon-rinderfilet 49

M

mandeln

- mango-mandel-küchlein 170
- pasta mit grünen oliven und gerösteten mandeln 78

mango

- bananenbrot mit mango-kokosnuss 158
- eis am stiel mango 165
- mango-mandel-küchlein 170

mangold-ricotta-kuchen 104

mayonnaise

- limetten-koriander-tofu-mayonnaise 179
- tofu-mayonnaise, cremige 179

meerrettich-joghurt-creme 182

minestrone

- quinoa-minestrone
- mit rucola-pesto 70

mini-moussaka 107

miso

- miso-kabeljau mit edamame-bohnen 86
- miso-sesam-brokkoli 142

muffins

- grundrezept 12
- mit banane, kleie und zimt 15
- mit blaubeeren und apfel 15
- mit datteln und körnermischung 14
- mit feigen und zimt 15
- mit himbeeren und haferflocken 14
- mit müsli 14

N

nudeln

- sojanudelsuppe mit huhn 116

O

oliven

- joghurtdip mit feta und oliven 130
- pasta mit grünen oliven und gerösteten mandeln 78
- oliven-gremolata 92

orangen

- fenchel-orangen-hühnerspieße mit karottensalat 82

P

pannacotta

- zitronen-joghurt-pannacotta 156

pasta

- mit brokkoli-pesto 79
- mit grünen oliven und gerösteten mandeln 78
- mit minze, zitrone und feta 78
- mit räucherforelle und ricotta 79
- mit thunfisch, chili, rucola und zitrone 79
- mit zweierlei tomaten und basilikum 78

pastinaken

- salbei-kalbskoteletts mit pastinakensalat 40
- sellerie-pastinaken-püree 139

pergamenthülle

- fisch mit xo-sauce 100
- knoblauch-garnelen 100
- kokos-limetten-lachs 101
- marokkanische muscheln 101
- pikantes hühnchen 100
- tofu mit chili-marmelade 101

perlgraupen-risotto 104

pesto

- brokkoli-pesto 79
- rucola-pesto 70

pfannkuchen

- vollkorn-ricotta-pfannkuchen mit honig 12

pilaw

- quinoa-pilaw, pikanter 134

pilze

- pizza mit pilzen 112

pizza

- mit frischen tomaten 112
- mit karamellisierten zwiebeln 113
- mit pilzen 112
- mit rohschinken 113
- mit spinat und feta 112
- mit zucchini und minze 113

polenta

- polenta-tomaten-kuchen 110

pommes frites, knusprige 122

porridge

- fünfkorn-porridge 12

Q

quesadillas

- spinat-ricotta-quesadillas 26

quinoa

- chili-limetten-huhn mit knusprig gebratenem quinoa 58
- kürbiskuchen auf quinoaboden 98
- quinoa grundrezept 179
- quinoa-erbsen-bratlinge mit zucchini 98
- quinoa-kichererbsen-burger 104
- quinoa-knuspermüsli 7
- quinoa-minestrone mit rucola-pesto 70
- quinoa-pilaw, pikanter 134
- quinoa-sushi-rollen 40
- quinoa-tabouleh 52
- salat von rotem quinoa, grünkohl und halloumi 64
- schmorhuhn mit quinoa und oliven-gremolata 92
- thaicurry-hühnerspieße mit ingwer-quinoa 61

R

reis

- vollkorn-reissalat 44

ricotta

- beeren-ricotta-schnitte 156
- bruschetta mit zitronen-ricotta, tomaten und basilikum 47
- chili-ricotta 188
- frittata mit erbsen und ricotta 66
- joghurt-ricotta-creme 20
- mangold-ricotta-kuchen 104
- minz-ricotta 188
- pasta mit räucherforelle und ricotta 79
- ricotta-cheesecake 162
- rosenkohl-ricotta-gratin 130
- spinat-ricotta-gnocchi 92
- spinat-ricotta-quesadillas 26
- vanille-ricotta-creme 176
- vollkorn-ricotta-pfannkuchen mit honig 12

rindfleisch

- linsensalat, warmer,
- mit estragon-rinderfilet 49
- rinderfilet mit dinkel und schmorgemüse 116
- rindfleisch mit brokkoli und schwarzen bohnen aus dem wok 61
- sommer-rollen mit rind und radieschen 35
- steak vom grill mit grüner salsa 107

rohschinken

- bruschetta mit sellerie-remoulade und rohschinken 46
- pizza mit rohschinken 113

rosenkohl

- rosenkohl-birnen-salat, geschmort 49
- rosenkohl-ricotta-gratin 130

rote betete

- rote betete, glasiert 134
- salat von roher roter betete
- mit gegrilltem ziegenkäse 32

rucola

- bruschetta mit rucola, lachs und kapern 47
- quinoa-minestrone mit rucola-pesto 70

S

salat

- blumenkohl-hühnchen-salat, gebacken 37
- fenchel-apfel-salat 73
- fenchel-orangen-hühnerspieße mit karottensalat 82
- grünkohlsalat 139
- hühnchen-gurken-salat mit joghurt-dressing 32
- hühnchensalat, asiatischer, mit knusprigen wontons 32
- kürbis-graupen-salat, karamellisiert 37
- laab gai, pikantes, mit eingelegten gurken 95
- linsensalat, warmer, mit estragon-rinderfilet 49
- salbei-kalbskoteletts mit pastinakensalat 40
- salat, pikanter, von geschmorten kichererbsen 52

- salat von roher roter betete
- mit gegrilltem ziegenkäse 32
- salat von rotem quinoa, grünkohl und halloumi 64
- spargelsalat, roher 134
- tofu-salat, knuspriger 44
- vollkorn-reissalat 44
- weißkohlsalat mit zitrone-pochiertem hühnchen 44
- zitronehühnchen auf tomatensalat 64

salbei-kalbskoteletts mit pastinakensalat 40

schmorgemüse 116

schmorhuhn mit quinoa und oliven-gremolata 92

schokolade

- chocolate chip cookies 148
- schokoladenkuchen 148
- schoko-mandel-biscotti mit pistazien 148

sellerie

- bruschetta mit sellerie-remoulade und rohschinken 46
- sellerie-pastinaken-püree 139
- wok-hühnchen mit sellerie und schwarzem pfeffer 70

sesam

- miso-sesam-brokkoli 142
- soja-sesam-dip 188

smoothies

- beeren und leinsamen 23
- erdbeere und soja 22
- erdnussbutter und banane 23
- mandelmilch, datteln und honig 23
- mango und weizenkeime 22
- minze, ananas und joghurt 22

soja

- soja-nudelsuppe mit huhn 116
- soja-sesam-dip 188

sommer-rollen

- mit garnelen und kräutern 35
- mit hühnchen und minze 34
- mit knusprigem tofu 34
- mit lachs und chili 34
- mit rind und radieschen 35
- mit zuckerschoten und cashews 35

spargel

- bruschetta mit geschmortem knoblauch und grünem spargel 46
- eierweiß-omelett mit grünem spargel, tomaten und feta 20
- spargelsalat, roher 134

spinat

- hühnchen-spinat-bratlinge 86
- pizza mit spinat und feta 112
- spinat-ricotta-gnocchi 92
- spinat-ricotta-quesadillas 26

steak vom grill mit grüner salsa 107

suppe

- brühe, pikante 110
- fischeintopf mit gremolata 86
- grüne suppe 76
- soja-nudelsuppe mit huhn 116
- zitrone hühnersuppe 82

sushi

- quinoa-sushi-rollen 40

T

tabouleh

- quinoa-tabouleh 52

tacos

- fisch-tacos mit limette und chili 70

tahini-dressing, grünes 185

thaicurry-hühnerspieße mit ingwer-quinoa 61

toasts

- french toasts aus dem ofen 17

tartelettes

- kleine apfel-tartelettes 153

tofu

- limetten-koriander-tofu-mayonnaise 179
- sommer-rollen mit knusprigem tofu 34
- toasts mit kräuter-tofu und avocado 26
- tofu aus dem wok mit chili, pfeffer und basilikum 58
- tofu mit chili-marmelade in der pergamenthülle 101
- tofu-mayonnaise, cremige 179
- limetten-koriander-tofu-mayonnaise 179
- tofu-salat, knuspriger 44

tomate

- bruschetta mit zitrone-ricotta, tomaten und basilikum 47
- eierweiß-omelett mit grünem spargel, tomaten und feta 20
- frittata mit basilikum und tomaten 66

pasta mit zweierlei tomaten
und basilikum 78
pizza mit frischen tomaten 112
polenta-tomaten-kuchen 110
zitronenhühnchen auf
tomatensalat 64

V

vanille

vanille-ricotta-creme 176
vanillejoghurt 176

vollkorn

vollkorn-pizzaboden
(Grundrezept) 110
vollkorn-reissalat 44
vollkorn-ricotta-pfannkuchen
mit honig 12

weißkohlsalat mit zitronen-pochiertem
hühnchen 44

W

wok-hühnchen mit sellerie und
schwarzem pfeffer 70

Z

ziegenkäse

salat von roher roter bete mit
gegrilltem ziegenkäse 32
zitronen-backhuhn mit ziegenkäse 58

ziegenquark

bruschetta mit ziegenquark, dicken
bohnen und minze 47

zitrone

bruschetta mit zitronen-ricotta,
tomaten und basilikum 47
frittata mit zucchini, zitrone
und feta 67
hühnchen, zitronen-pochiert 182
hühnersuppe, zitronige 82
pasta mit minze, zitrone und feta 78
zitronen-backhuhn mit ziegenkäse 58

zitronen-buttermilch-dressing 185
zitronen-fisch, knuspriger, mit
joghurt-sauce-tartare 116
zitronen-joghurt-pannacotta 156
zitronenhühnchen auf
tomatensalat 64
zitronenhühnchen mit grünkohl 76

zucchini

frittata mit zucchini, zitrone
und feta 67
pizza mit zucchini und minze 113
quinoa-erbsen-bratlinge
mit zucchini 98

zuckerschoten

sommer-rollen mit zuckerschoten
und cashews 35

zwiebeln

pizza mit karamellisierten zwiebeln 113