

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Ananas-Mandel-Rum-Törtchen
mit Eis 115

Apfel

- Apfel-Hafer-Müsli 26
- Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken 29
- Apfel-Nuss-Smoothie 31
- Chinakohl-Salat mit Äpfeln
und Nüssen 47
- Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47
- Omas einfacher Apfelkuchen 100
- Apfelstrudel 117
- Bratäpfel mit Nuss-Sahne 131

Artischocken

- Salat Gabriele 50
- Feldsalat mit getrockneten Tomaten,
Oliven und Artischocken 130

Aubergine

- Auberginen-Brotaufstrich 33
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84

Avocado

- Guacamole 31
- Guten-Morgen-Salat 32
- Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich 33

B

Beeren

- Beerenmüsli 30
- Brombeer-Joghurt 31
- Heidelbeer-Muffins 108
- Erdbeeren mit Grand Marnier 114
- Panna cotta mit Heidelbeer-Püree
und Minze 119
- Rote Grütze 119
- Heidelbeer-Pancakes 121

Bohnen

- Mexikanisches Bohnen-Chili 43
- Schwarze Bohnen-Orangen-Salat 50
- Chili sin Carne 66
- Thai-Bohnengemüse mit Tofu
und Reis 67
- Paella 79
- Weiße Bohnen-Sauerkraut-Pfanne 79
- Gefüllte Paprika mit Adzukibohnen 82
- Mais-Pizza 89

Borschtsch

40

Buchweizen

- Buchweizensuppe mit Gemüse 38
- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38

- Kartoffelküchle mit Buchweizen
und Joghurtsauce 90

Bulgur

- Bulgur mit Gemüse 57
- Rouladen mit Rotkohl und Bulgur 76

C

Cashewkerne

- Granatapfel-Cashew-Müsli 28
- Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich 33
- Chinakohl-Salat mit Äpfeln und Nüssen 47
- Couscous mit getrockneten Tomaten 56
- Currypaste, vegane 91

D

Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47

F

- Feigen-Dressing 51
- Feldsalat mit getrockneten Tomaten,
Oliven und Artischocken 130

Fenchel

- Fenchel-Kartoffelsuppe mit Tomaten 39
- Kichererbsen mit Paprika
und Fenchel 74

G

Gemüsecurry, thailändisches 91

Getreide

- Apfel-Hafer-Müsli 26
- Frischkornbrei nach
Dr. Max Otto Bruker 28
- Granatapfel-Cashew-Müsli 28
- Apfel-Nuss-Joghurt mit
Haferflocken 29
- Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47
- Gerstengraupen mit Roter Bete 57
- Gemüse-Getreide mit
Wakame-Meeressalgen 83
- Vollkornbrot 111
- Vollkornbrötchen 111
- Granatapfel-Cashew-Müsli 28

Grünkern

- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38
- Grünkernküchle 59

Guacamole 31

Guglhupf 102

Gurken

- Kalte Gurken-Joghurt-Suppe 42

H

Hefetaler mit Aprikosen-Pfefferminz-
Ragout 118

Hefezopf 102

Heidelbeer-Muffins 108

Himbeer-Dressing 51

Hirse

- Körnige Hirse mit Kichererbsen
und Gemüse 58
- Hirse-Gemüse-Schnitten
mit Senfruste 58

I

INKA-Kuchen 103

J

Joghurt

- Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken 29
- Reis-Frühstück 29
- Beerenmüsli 30
- Apfel-Nuss-Smoothie 31
- Brombeer-Joghurt 31
- Guten-Morgen-Salat 32
- Kalte Gurken-Joghurt-Suppe 42
- Joghurt-Dressing 51
- Kartoffelküchle mit Buchweizen
und Joghurtsauce 90
- Baked Potato mit Sourcream 94

K

Karotten

- Karottensuppe mit Orangensaft
und Shiro Miso 42
- Orientalische Möhrensuppe 45
- Kohlrabi-Karotten-Salat
mit Frühlingskräutern 49
- Gemüserisotto 60
- Gemüse-Getreide mit
Wakame-Meeressalgen 83
- Mais-Pizza 89

Kartoffeln

- Fenchel-Kartoffelsuppe mit Tomaten 39
- Gegrillter Spargel mit getrockneten
Tomaten und Kräuter-Kartoffeln 71
- Grillspieße mit Kartoffeln, Zitrone
und Salbei 72
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Kartoffel-Gulasch 90
- Kartoffelküchle mit Buchweizen
und Joghurtsauce 90

- Rosmarin-Kartoffeln 92
- Baked Potato mit Sourcream 94
- Schwäbischer Kartoffelsalat 94
- Köstliches Kartoffelpüree 95

Käsekuchen 104

Kichererbsen

- Körnige Hirse mit Kichererbsen und Gemüse 58
 - Kichererbsen mit Paprika und Fenchel 74
 - Kichererbsen-Brotaufstrich 97
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Frühlingskräutern 49

Kräuter

- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Frühlingskräutern 49
- Kräuter-Risotto 61
- Paprika-Kräuter-Risotto 62
- Pfannkuchen mit Pilz-, Tomaten- und Kräuterfüllung 75
- Petersilien-Pfefferminz-Pesto 96

Kürbis

- Kürbissuppe mit Zitronenmelisse 43
- Farfalle mit Kürbissauce und Zitronenmelisse 52
- Kürbis-Gnocchi 78
- Kürbissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch 128

L

Lauch

- Gemüserisotto 60
- Lauch-Blätterteig-Taschen mit Hefeschmelz 72
- Gemüse-Getreide mit Wakame-Meeresalgen 83
- Mais-Pizza 89

Linsen

- Linsenreis mit Sesam-Tofu-Schnitten 62
- Linsen mit Spätzle 64

M

Mais-Pizza 89

Mandel-Carob-Muffins 108

Meerrettich

- Meerrettich-Frischcreme 96
 - Oliven-Meerrettich-Tofu-Aufstrich 96
- Mousse au chocolat 114

N

Nudeln

- Japanischer Nudeltopf mit Soba-Nudeln 39
- Farfalle mit Kürbissauce und Zitronenmelisse 52
- Meine Lieblings-Spaghetti 54
- Bandnudeln mit Pilzen und Radicchio 54
- Spaghetti mit Spargel 55
- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Cannelloni con Paprika und Tofu-Ragu 65
- Spaghetti mit schwarzem Trüffel 130

Nüsse

- Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken 29
- Apfel-Nuss-Smoothie 31
- Chinakohl-Salat mit Äpfeln und Nüssen 47
- Bratäpfel mit Nuss-Sahne 131

O

Oliven-Meerrettich-Tofu-Aufstrich 96

Orangen

- Karottensuppe mit Orangensaft und Shiro Miso 42
- Orientalische Möhrensuppe 45
- Schwarze Bohnen-Orangen-Salat 50
- Orangegratin 112

P

Panna cotta mit Heidelbeer-Püree und Minze 119

Paprika

- Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich 33
- Paprika-Suppe 42
- Sauerkraut-Paprika-Suppe 46
- Paprika-Kräuter-Risotto 62
- Cannelloni con Paprika und Tofu-Ragu 65
- Soja-Paprika-Bratlinge 73
- Kichererbsen mit Paprika und Fenchel 74
- Paella 79
- Gefüllte Paprika mit Adzukibohnen 82
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Gemüse-Pizza 87
- Paprika-Pesto 95
- Parmesan vegan 99
- Pastinaken-Puffer mit Thai-Sauce 74
- Petersilien-Pfefferminz-Pesto 96
- Petersilienwurzel-Püree 98

Pilze

- Champignon-Salat mit Brunnenkresse 47
- Leckerer Pilze-Salat 48
- Bandnudeln mit Pilzen und Radicchio 54
- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Curry-Shiitakepilz-Risotto mit Tofu-Sticks 60
- Waldpilzrisotto 61
- Sautierter Tofu mit Gemüse 66
- Pfannkuchen mit Pilz-, Tomaten- und Kräuterfüllung 75
- Pilz-Gulasch 75
- Rouladen mit Rotkohl und Bulgur 76
- Gemüse-Pizza 87
- Marinierter Steinpilz 99
- Steinpilzrisotto 129
- Spaghetti mit schwarzem Trüffel 130
- Pistazien-Schoko-Herzen 110
- Polenta-Schnitten 99

Q

Quitten-Dinkel-Plätzchen 109

R

Radicchio

- Salat Gabriele 50
- Bandnudeln mit Pilzen und Radicchio 54
- Radieschen-Suppe 45
- Rehrücken 106

Reis

- Reis-Frühstück 29
- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38
- Curry-Shiitakepilz-Risotto mit Tofu-Sticks 60
- Gemüserisotto 60
- Kräuter-Risotto 61
- Waldpilzrisotto 61
- Paprika-Kräuter-Risotto 62
- Linsenreis mit Sesam-Tofu-Schnitten 62
- Thai-Bohngemüse mit Tofu und Reis 67
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67
- Paella 79
- Rettichsalat 48

Rhabarber

- Rhabarberkuchen mit Mandeln 103
- Rhabarber-Süppchen 124

Rote Bete

- Rote-Bete-Suppe 36
- Borschtsch 40
- Gerstengraupen mit Roter Bete 57

S

- Salatdressings 51
- Salat Gabriele 50
- Salsa-Sauce, Mexican 98

Sauerkraut

- Sauerkraut-Paprika-Suppe 46
- Trauben-Sauerkraut-Salat 48
- Weiße Bohnen-Sauerkraut-Pfanne 79
- Schoko-Taler, Gabis 109
- Schokoeis mit Pfefferminzblättern 114

Seitan

- Seitan-Geschnetzeltes mit Estragon und Senf 68
- Seitan-Päckchen 68
- Mariniertes Seitan mit Limette und Piment 70

Sellerie

- Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47
- Gemüserisotto 60
- Seitan-Päckchen 68
- Gemüse-Getreide mit Wakame-Meeressalgen 83
- Mais-Pizza 89

- Soja-Paprika-Bratlinge 73

Spargel

- Grüner-Spargel-Salat mit Cocktailtomaten 46
- Spaghetti mit Spargel 55
- Gegrillter Spargel mit getrockneten Tomaten und Kräuter-Kartoffeln 71

Spinat

- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Spinatstrudel 126

Sprossen

- Tofu-Rührei 35
- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67

T

- Tempeh-Grillspieße 71
- Tiramisu 120

Tofu

- Herzhaftes 5-Elemente-Frühstück 32
- Tofu-Rührei 35
- Sauerkraut-Paprika-Suppe 46
- Curry-Shiitakepilz-Risotto mit Tofu-Sticks 60
- Linsenreis mit Sesam-Tofu-Schnitten 62
- Cannelloni con Paprika und Tofu-Ragu 65
- Sautierter Tofu mit Gemüse 66
- Chili sin Carne 66
- Thai-Bohnengemüse mit Tofu und Reis 67
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67
- Grillspieße mit Tofu und Frühlingzwiebeln 70
- Wirsing-Spätzle 80
- Zucchini-Küchlein 81
- Oliven-Meerrettich-Tofu-Aufstrich 96
- Parmesan vegan 99
- Veganer Käsekuchen 104

Tomaten

- Herzhaftes 5-Elemente-Frühstück 32
- Tofu-Rührei 35
- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38
- Fenchel-Kartoffelsuppe mit Tomaten 39
- Mexikanisches Bohnen-Chili 43

- Tomaten-Basilikum-Suppe 44
- Grüner-Spargel-Salat mit Cocktailtomaten 46
- Salat Gabriele 50
- Meine Lieblings-Spaghetti 54
- Couscous mit getrockneten Tomaten 56
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67
- Gegrillter Spargel mit getrockneten Tomaten und Kräuter-Kartoffeln 71
- Pfannkuchen mit Pilz-, Tomaten- und Kräuterfüllung 75
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Tomaten-Zwiebel-Quiche 86
- Gemüse-Pizza 87
- Mais-Pizza 89
- Mexican Salsa-Sauce 98
- Tomaten-Ketchup 98
- Tomatensuppe 126
- Trauben-Sauerkraut-Salat 48

V

- Vanilleeis mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen 120
- Vollkornbrot 111
- Vollkornbrötchen 111

W

- Wein-Dressing 51
- Wirsing-Spätzle 80

Z

Zucchini

- Zucchini-Küchlein 81
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Zwetschgendatschi 104

Stichwortverzeichnis

A

Adipositas 12, 139, 142, 147
 Alzheimer 139, 142, 149
 Arteriosklerose 139
 Atkins-Diät 143
 Augenerkrankungen 139
 Autoimmunerkrankungen 139, 142

B

Backwaren 14–15
 Ballaststoffe 143
 Bindemittel, vegane 15
 Bio-Lebensmittel 11
 Bluthochdruck 139, 142, 147
 Brot 15
 Brotaufstriche, pflanzliche 14, 18
 Bruker, Dr. Max Otto 10–11
 Büro 21
 Butter-Ersatz 12

C

Campbell, Prof. Dr. Colin T. 139
 China Study 139
 Cholesterin 143

D

Demenz 139, 142, 149
 Diabetes 139, 142, 148

E

Ei-Ersatz 13
 Eisen 144–145
 Eiweiß 141, 146
 Eiweiß, pflanzliches 142
 Eiweißbedarf 17, 141
 5-Elemente-Lehre 10
 Erkrankungen, ernährungsbedingte 139
 Ernährungsforschung 138
 Essenseinladungen 19

F

Fette, Fettsäuren 143
 Fisch 142, 144
 Fleisch-Ersatz 14
 Fruktarier 18

G

Gentechnik 15
 Gerstenmalz 15, 22
 Getreidemühle 16
 Gewürze 15
 Grillen 19

H

Herzkrankungen 139, 142, 146
 Hotel 21

J

Joghurtalternativen 14

K

Kalzium 144
 Käse 14
 Käse-Ersatz 14
 Knochenerkrankungen 139, 142
 Knochenschwund 149
 Kohlenhydrate 143
 Kohlenhydrate, Bedarf an 143
 Körpergeruch 18
 Kräuter 15
 Krebskrankungen 139, 142, 146
 Küchengeräte 15
 Kuzu 15, 22

L

Lebensmittel, Bestandteile 141
 Low-carb-Diäten 143

M

Makrobiotische Zutaten 15, 21
 Mangelernährung 17–18
 Margarine, vegane 12
 Medizinbetrieb 140
 Mehl 15
 Milch 142, 144, 146
 Milch-Ersatz 13
 Milchprodukte 17, 142, 145
 Mineralstoffe 144
 Mirin 15, 22
 Multiple Sklerose 149

N

Nahrungsergänzungsmittel 145
 Nierensteine 139, 149
 Nori-Algen 22
 Nudeln 15

O

Omega-3-Fettsäuren 143
 Omega-6-Fettsäuren 143
 Osteoporose 144, 149

P

Parmesankäse 14
 Pflanzenöle 15

Pflanzenmilch 13
 Pharmaindustrie 140

R

Reisen 21
 Reismalz 15, 22
 Restaurant 19
 Rohkost 11

S

Sahne-Ersatz 12
 Schlaganfall 139
 Shiro Miso 22
 Shoyu 15, 22
 Sojaprodukte 14
 Sport 151
 Spurenelemente 144

T

Tamari 15, 22
 TCM 10
 Tempeh 22
 Tierindustrie 141
 Toxine 142
 Transfette 12

U

Übergewicht 12, 147
 Ume Su 22
 Umeboshi-Aprikosen 22
 Umeboshi-Paste 22
 Umstellung 12

V

Vegane Ernährung
 – Grundnahrungsmittel 12
 – Medizinische Sicht 138
 – Umstellung 12
 – wissenschaftliche Studien 138
 Veggies-Käse 14
 Vitamin B₁₂ 18, 144–145
 Vitamin D 144–145
 Vitamine 144
 Vollwertküche 10

W

Wakame 22
 Wurst 14
 Wurst-Ersatz 14

Z

Zucker, Alternativen 15, 22