

Rezeptverzeichnis

A

Apfel

- Feiner Waldorfsalat 97
- Fruchtiger Apfel-Crunch mit Calvadossauce 138
- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113

B

Beeren

- Beerenstarke Pancakes 82
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149
- Bunte Beeren-Tartelettes 149
- Farbenfrohe Früchte-Frühstücks-Bowl 79
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Kokos-Erdbeer-Dessert 143
- Rosarote Omega-3-Buttermilch 8
- Sesam-Kokos-Nuss-Haferbrei 80
- Stachelbeere-Kardamom-Kompott 143
- Beerenstarke Pancakes 82
- Berauschende Hanf-Cookies 147

Birne

- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121
- Focaccia mit Grünkohl-Pesto und Birne 118
- Herbstliche Kartoffeltorte 106
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149

Blumenkohl

- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 106
- Blumenkohl-Mandel-Salat 95
- Exotischer Rote-Linsen-Dal mit Blumenkohl 99
- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 106
- Blumenkohl-Mandel-Salat 95

Bohnen

- Rosmarin-Focaccia mit roter Bohnenpaste 116
- Rustikale Baked Beans mit Chili-Mais 101
- Bretonische Champignon-Galettes 120

Brokkoli

- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124

Buchweizen

- Bretonische Champignon-Galettes 120
- Duftende Korianderfladen 88
- Orientalisches Porridge 81
- Viel-Saaten-Cracker 89

Bulgur

- Orientalische Backofen-Forelle mit Mandel-Bulgur 133
- Bunte Beeren-Tartelettes 149
- Bunte Gemüse-Quiche 123

- Bunter Süßkartoffelsalat mit Baby-Spinat 94

C

Champignons

- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Chinesische Gemüsepfanne mit würzigem Tofu 105

Couscous

- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100
- Cremige Käsespätzle mit Shiitake-Pilzen 113
- Cremige Pastinaken-Suppe mit würzigen Tofu-Streifen 92
- Cremig gerührter Risotto mit Steinpilzen 127

D

- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121

Dinkel

- Beerenstarke Pancakes 82
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149
- Bunte Gemüse-Quiche 123
- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121
- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Duftende Korianderfladen 88
- Erdnuss-Powerbällchen 89
- Flotte Quarkbrötchen 89
- Haferflocken-Walnuss-Häufchen 147
- Kernig gegarte Dinkelnkörner 80
- Köstlicher Kaiserschmarrn mit Zimtpflaume 137
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140
- Rosmarin-Focaccia mit roter Bohnenpaste 116
- Sommerliche Backofen-Galette 120
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118
- Zweierlei Knabberstangen 88
- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Duftende Korianderfladen 88
- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100

E

Eier

- Köstliche Grünkern-Klößchen-Suppe mit Eierstich 93
- Spanische Kartoffel-Tortilla 111
- Wasabi-Lachs trifft Kresse-Ei 87

Erdbeeren

- Kokos-Erdbeer-Dessert 143
- Erdnuss-Powerbällchen 89

- Exotischer Rote-Linsen-Dal mit Blumenkohl 99

F

- Farbenfrohe Früchte-Frühstücks-Bowl 79
- Farbenfrohes Kürbis-Ragout mit Vollkornpasta 102
- Feiner Waldorfsalat 97
- Feiner Zitrus-Hirse-Brei 81
- Fisch**
- Fisch & Chips 133
- Knusprige Reibekuchen mit Lachs 111
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Orientalische Backofen-Forelle mit Mandel-Bulgur 133
- Spicy Tramezzini mit Räucherforellen-Creme 86
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130
- Wasabi-Lachs trifft Kresse-Ei 87
- Fisch & Chips 133
- Flotte Quarkbrötchen 89
- Focaccia mit Grünkohl-Pesto und Birne 118
- Frischkäse**
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Spicy Tramezzini mit Räucherforellen-Creme 86
- Tomaten-Frischkäse-Aufstrich 85
- Frischkäse-Stulle mit Eiszapfen 87
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Fruchtige Quarkcreme mit Hanföl 80
- Fruchtiger Apfel-Crunch mit Calvadossauce 138
- Fruchtiges Birchermüsli 81

G

Garnelen

- Gebratene Garnelen auf asiatischem Spargel 131
- Gebratene Jakobsmuscheln in Kartoffelsuppe 92

Gerste

- Gersten-Risotto mit grünem und weißem Spargel 126
- Gersten-Risotto mit grünem und weißem Spargel 126
- Getrüffelte Gnocchi 107
- Gnocchi mit Pfifferlingen und Walnüssen 108
- Goethes Frankfurter Grüne Sauce 108

Gorgonzola

- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121

Granatapfel

- Orientalischer Rote-Bete-Salat 97
- Wirsing-Quinoa-Roulade an Kurkumasauce 103

Grünkern

- Köstliche Grünkern-Klößchen-Suppe mit Eierstich 93
- Lieblings-Veggi-Bratlinge 102

Grünkohl

- Focaccia mit Grünkohl-Pesto und Birne 118
- Mediterrane Grünkohl-Spaghetti mit Pinienkernen 115

H**Haferflocken**

- Erdnuss-Powerbällchen 89
- Fruchtiges Birchermüsli 81
- Haferflocken-Kokos-Cheesecake 149
- Haferflocken-Walnuss-Häufchen 147
- Kerniger Nuss-Crunch 82
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140
- Schokoladiger Hafer-Aufstrich 82
- Sesam-Kokos-Nuss-Haferbrei 80
- Haferflocken-Kokos-Cheesecake 149
- Haferflocken-Walnuss-Häufchen 147
- Heimelige Brezenknödl mit Pilzragout 124
- Herbstliche Kartoffeltorte 106
- Herzhafte Vollkorn-Spätzle mit Linsengemüse 112
- Herzhafte Wirsing-Tarte 121
- Himbeeren**
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Himmlicher Risotto allo zafferano 128
- Hirse**
- Feiner Zitrus-Hirse-Brei 81

J

- Joghurttürmchen mit Quitten-Kompott 141

K**Karotten**

- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Karotten-Kokos-Frischkost 95
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Tasty Karottenpuffer mit Joghurt 111
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130
- Karotten-Kokos-Frischkost 95
- Kartoffel-Gnocchi selbst gemacht 107

- Kartoffel-Gnocchi selbst gemacht 107

Kartoffeln

- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 106
- Fisch & Chips 133
- Gebratene Jakobsmuscheln in Kartoffelsuppe 92

- Getrüffelte Gnocchi 107
- Gnocchi mit Pfifferlingen und Walnüssen 108

- Goethes Frankfurter Grüne Soße 108
- Herbstliche Kartoffeltorte 106
- Kartoffel-Gnocchi selbst gemacht 107
- Knusprige Reibekuchen mit Lachs 111
- Österreichische Mohnnudeln 138
- Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl 107
- Spanische Kartoffel-Tortilla 111
- Tasty Karottenpuffer mit Joghurt 111
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130

- Kerniger Immun-Riegel 147

- Kerniger Nuss-Crunch 82

- Kernig gegarte Dinkelkörner 80

Kichererbsen

- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100
- Schnelle Kichererbsencreme 87
- Knackiger Blattsalat mit warmen Beluga-Linsen 96

- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94

- Knusprige Reibekuchen mit Lachs 111

- Kokos-Erdbeere-Dessert 143

- Köstliche Grünkern-Klößchen-Suppe mit Eierstich 93

- Köstlicher Kaiserschmarrn mit Zimtpflaume 137

Kürbis

- Farbenfrohes Kürbis-Ragout mit Vollkornpasta 102
- Kürbis-Orangen-Suppe mit Zimtcroûtons 90

L

- Lauwarmer Kartoffelsalat mit pochiertem Ei 9

- Legendäre Crêpes Suzette 139

- Liebblings-Veggi-Bratlinge 102

Linsen

- Herzhafte Vollkorn-Spätzle mit Linsengemüse 112
- Knackiger Blattsalat mit warmen Beluga-Linsen 96

M**Mais**

- Rustikale Baked Beans mit Chili-Mais 101
- Mediterrane Grünkohl-Spaghetti mit Pinienkernen 115

- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134

Mohn

- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149
- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94

- Österreichische Mohnnudeln 138

O

- Ofenwarme Zimtschnecken 146

- Omas Nussecken 146

- Orientalische Backofen-Forelle mit Mandel-Bulgur 133

- Orientalischer Rote-Bete-Salat 97

- Orientalisches Porridge 81

- Österreichische Mohnnudeln 138

P**Paprika**

- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113

- Chinesische Gemüsepfanne mit würzigem Tofu 105

- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100

- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118

Pastinaken

- Cremige Pastinaken-Suppe mit würzigem Tofu-Streifen 92

- Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl 107

- Persischer Safran-Reis mit Berberitze 128

Pfifferlinge

- Gnocchi mit Pfifferlingen und Walnüssen 108

Pflaumen

- Köstlicher Kaiserschmarrn mit Zimtpflaume 137

Pilze

- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113

- Bretonische Champignon-Galettes 120

- Bunte Gemüse-Quiche 123

- Cremige Käsespätzle mit Shiitake-Pilzen 113

- Cremig gerührter Risotto mit Steinpilzen 127

- Heimelige Brezenknödl mit Pilzragout 124

- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94

- Mediterrane Grünkohl-Spaghetti mit Pinienkernen 115

- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134

- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118

Polenta

- Polenta-Parmesan-Ecken auf Feldsalat 115
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140

Q**Quinoa**

- Wirsing-Quinoa-Roulade an Kurkumasauce 103

R**Roggen**

- Duftende Korianderfladen 88
 - Zweierlei Knabberstangen 88
- Rosarote Omega-3-Buttermilch 8

Rosenkohl

- Bunte Gemüse-Quiche 123
- Rosmarin-Focaccia mit roter Bohnenpaste 116

Rote Bete

- Orientalischer Rote-Bete-Salat 97
- Rote-Bete-Carpaccio 97

Rote Linsen

- Exotischer Rote-Linsen-Dal mit Blumenkohl 99
- Rustikale Baked Beans mit Chili-Mais 101

S**Salat**

- Feiner Waldorfsalat 97
- Knackiger Blattsalat mit warmen Beluga-Linsen 96
- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94
- Polenta-Parmesan-Ecken auf Feldsalat 115
- Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95
- Winterlicher Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse 96

Schafskäse

- Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse 97
- Schnelle Kichererbsencreme 87
Schneller Flammkuchen 8

Schokolade

- Kleine Schoko-Orangen-Törtchen 140
- Schokotraum 143

Schokoladiger Hafer-Aufstrich 82

Schokotraum 143

Sesam-Kokos-Nuss-Haferbrei 80

Sommerliche Backofen-Galette 120

Spanische Kartoffel-Tortilla 111

Spargel

- Gebratene Garnelen auf asiatischem Spargel 131
 - Gersten-Risotto mit grünem und weißem Spargel 126
 - Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95
- Spicy Tramezzini mit Räucherforellen-Creme 86

Sprossen

- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113
- Frischkäse-Stulle mit Eiszapfen 87
- Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95

Stachelbeeren

- Stachelbeere-Kompott 143

Süßkartoffeln

- Bunter Süßkartoffelsalat mit Baby-Spinat 94

T

- Tasty Karottenpuffer mit Joghurt 111
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130

Tofu

- Chinesische Gemüsepfanne mit würzigem Tofu 105
- Cremige Pastinaken-Suppe mit würzigem Tofu-Streifen 92

Tomaten-Frischkäse-Aufstrich 85

Trüffel

- Getrüffelte Gnocchi 107

U

- Überbackene Caprese-Fladen 86

V

- Viel-Saaten-Cracker 89

W

- Wasabi-Lachs trifft Kresse-Ei 87
- Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95
- Winterlicher Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse 96

Wirsing

- Herzhafte Wirsing-Tarte 121
 - Wirsing-Quinoa-Roulade an Kurkumasauce 103
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118

Z

- Zero-Waste-Gemüsefond 90
- Zweierlei Knabberstangen 88

Stichwortverzeichnis

A

Algen 53
Alkohol 63
Aminosäuren 46

B

Ballaststoffe 32
Bauernhöfe, vertikale 26
Bioland 28
Bio-Lebensmittel 26
Biosiegel 27
Bodenfruchtbarkeit 27
Butter 60

C

CO₂-Äquivalent 71

D

Demeter 28

E

Eier 54
– Cholesterin 54
– Codes 58
– Inhaltsstoffe 54
– Legehennen 59
– Mindesthaltbarkeitsdatum 55
– Verzehrmenge 55
Eiweiße 45, 47
Energiesparlabel 73
Ernährungspyramide 16

F

Fairtrade 63
Fast Food 19
Fertigprodukte 19

Fette

– Bedarf 60
– Butter 60
– Margarine 60
– Palmöl 62
Fettsäuren 60

Fisch

– Aquakultur 52
– Fischbestände 49
– MSC-Fisch 49
– Omega-3-Fettsäuren 53
– Schadstoffbelastung 52
– Siegel 52
– WWF-Fischratgeber-App 54

Fleisch

– Bio-Fleisch 44
– Fleischersatzprodukte 57

– Futtermittel 51
– Retortenfleisch 57
– Tierwohl-Label 51
– Weidefleisch 44
– Wild 44
Fleischkonsum 50
Fleischproduktion 51
Freilandgemüse 24

G

Gemüse-Kisten 25
Give me five 30

H

Hanf 62
Heizen 72
Hofläden 25
Hühnerhaltung 58
Hülsenfrüchte 32

I

Insekten 56

K

Kartoffel 37
Klimadefinition 23
Klimaerwärmung 14
Klimagase 70
– Kohlendioxid 70
– Lachgas 70
– Methan 70
Kohlendioxid 70
Kohlenhydrate 35
Kohlenhydrate, leere 36
Konserven 24
Kühlschranklagerung 69

L

Lachgas 70
Lebensmittelauswahl 28
Lebensmittel, heimische 23
Lebensmittel, regionale 22
Lebensmittel, saisonale 22
Lebensmittel, unverarbeitete 19
Lebensmittelverteilung 30
Low Carb 35

M

Margarine 60
Mehltype 36
Methan 70
Mikroplastik 65
Milch 38

Milchprodukte 38
Mindesthaltbarkeitsdatum 68

N

Nachhaltigkeit 13
Nährstoffe 31
Nahrungsmittelklimabilanz 71
Naturland 28
Null-Abfall-Initiativen 65
Nüsse 62

O

Öle

– Bedarf 60
Olivenöl 60
Omega-3-Fettsäuren 53, 60
Omega-6-Fettsäuren 60

P

Palmöl 62
Phytonährstoffe 31
Plastikalternativen 66
Plastikverpackungen 64
Pseudogetreide 37

R

Reste-App 69
Retortenfleisch 57
Rezepte 77

S

Saaten 62
Süßgetränke 63
Süßigkeiten 63

T

Tiefkühlprodukte 24
Tierhaltung 38
Tierwohl-Label 51
Treibhauseffekt, menschengemachter 15
Treibhauseffekt, natürlicher 15
Treibhausware 24

U

Unverpackt-Laden 66

V

Verbrauchsdatum 68
Veredelungsverluste 56
Verpackungen 65
Vollkornprodukte 36