

Rezeptübersicht

Frühstück, gerne lecker

Kichererbsen-Vanillejoghurt mit Himbeeren 38
Overnight-Schoko-Haferbrei mit Birne 39
Erbsen-Ofenpfannkuchen mit Tomaten und Emmentaler 40
Himbeer-Quarkporridge mit weißer Schokolade 42
Pflaumentraum-Schoko-Nussmuffins 44
Heiße Schoko-Ananas mit Haferkleie-Quark 46
Heidelbeer-Schoko-Nuss-Joghurt 47
Nussige Hüttenkäsemuffins mit warmer Chia-Beerensauce 48
Feta-Gemüse-Gewürzrührei 50
Melonen-Frühstart-Shake 51
Warmer Plattpfirsich mit Mandelquark 52
Frühstücks-Pfannenpizza mit Zwiebelringen 54

Löffle dich schlank

Cremiger Mandel-Gemüsetopf 57
Curry-Kohlsuppe mit Pute 58
Süßkartoffel-Tomatensuppe mit Mandelblättchen 60
Kichernde scharfe Zwiebel-Champignonsuppe 62
Hähnchen-Rahmspinatsuppe 64
Veganer Jalfrezi-Gemüsetopf mit Kichererbsen 66
Putengulaschtopf mit Erdnuss und Bohnen 68
Linsen-Fenchel-Gemüsesuppe mit Spinat 70
Karotten-Ingwer-Kokossuppe mit Garnelen 72
Leichte Tomatensuppe mit Lachs 74

Eiweißpower mit Fleisch und Fisch

Orient-Putenschnitzel im Gemüsebett 76
Thunfischfrittata mit buntem Gemüse 78
Rucola-Hähnchen-Blumisotto 79
Rettichtagliatelle mit Tomaten-Hähnchenragout 80
Schweinefilet in Senfsoße mit Champignon-Spargel 82
Seelachs-Schlemmerfilet mit mediterranem Gemüse 84
Cola-Curry-Hähnchenpfanne mit Gemüse 86
Sommergemüse trifft zweierlei Lachs 88
Rouladenschmortopf Ratatouille 90
Zickiges Kohlrabigemüse mit deftiger Puten-Zwiebelpfanne 92
Fruchtiges Curry-Lachsragout mit Gemüsesticks 94
400-Kalorien-Blumenkohlpizza Prosciutto 96
Rinderhackpfanne Simalabim 98

Radieschen-Spinat-Linsenpfanne mit Erdnüssen 104
Kidneybohnen-Pfanne mit Gemüse und Kräuter-Ei 106
Zucca pomodori scamorza 107
Linsennudeltopf Sommerlecker 108
Gefüllte Paprikaschoten Hot-Onions 110
Gebackener Ofen-Feta mit Gewürzkichererbsen-Röstkarotten 112
Spitzkohlpfanne mit Champignons und Parmesan 114
Mediterranes Ofengemüse mit Bohnen-Bolo 116

Kalte Gerichte für daheim und unterwegs

Kräuterquark-Gurkentaler 119
Linsen-Feldsalat mit geröstetem Wurzelgemüse 120
Pollo Tomato 122
Lauwarmer Chinasalat 123
Zweierlei Gurkensalat mit Feta 124
Low-Calorie-Brötchen 126
Kichererbsen-Spirelli-Paprikasalat 128
Zudelsalat mit Erdnussdressing und Lachs 130
Auf die Hand - Gemüsepfannkuchen 132
Blumenkohl-Eiersalat mit Kidneybohnen 134

Veggieglück für jeden Tag

Kichererbsen-Spirelli mit würzigem Rosenkohl und Ei 100
Gefüllte Tzatziki-Spitzpaprikaschoten 102

