

Inhalt

ÜBER FAMILYCIOUS, ÜBER MICH	8
VORRATSSCHRANK	16
COOK ONCE - EAT TWICE	18
FRÜHLING	23
Quinoasalat mit Karotten, Roten Beeten und Apfel	26
Knusper-Kerne-Kokos-Knäckebrot	28
Rohkost Pancakes mit Spinat	30
Kernenmayonnaise	32
Rote Beeten Salat mit Haselnuss und Kräuter	34
Frühlingsfrischer Couscous	36
Farbenfrohe Hirseknusperli	38
Dinkel mit jungem Kohlrabi	40
Goldbraune Linsen-Nuggets	42
Kernig frisches Frühlingscurry	44
Rhabarber-Kichererbseneintopf mit Minze	46
Frühlingsspaghetti	48
Spaghetti mit Spinatpesto	50
Bärlauch-Risotto mit Pilzliragout	52

Kichererbsen-Mangold-Burger	54
Chia-Kokos-Pudding	56
Fruchtiges Amaranth-Porridge	58
Super feuchte Apfel-Rosinen-Muffins	60
SOMMER	63
Eiskalte Mangoldsuppe	66
Tomaten-Champignons-Salat	68
Orientalischer Karottensalat	70
Grün knackiger Dinkelsalat	72
Ofen-Auberginen mit Kreuzkümmel	74
Knuspriges Fladenbrot	76
Knusprige Zucchini-Tätschli mit indischem Dip	78
Gemüse Tempura	80
Zucchini Bulgur	82
Fusilli mit Kichererbsen, Fenchel und Spinat	84
Farbenfrohe Penne mit Paprika und Sesam	86
Kräftiges Tomatenrisotto	88
Orientalischer Sommergemüse Couscous	90
Ofen-Ratatouille	92
Gefüllte Paprika mit Reis, Linsen & Zucchini	94
Limetten-Joghurt	96
Herrliche Sommer-Gemüsepfanne	98

Gedämpfter Ofenfenchel mit Tomaten und Oliven	100
"Grünes" Limetten-Zitronengras-Curry	102
Farbiger Grünkern mit Kürbiskernöl	104
Mandel-Kokos-Creme mit frischen Beeren	106
Kirschen-Kokos-Muffins	108
HERBST	111
Kürbis-Quinoa-Suppe mit Kokosmilch	114
Karotten-Fenchel-Apfel-Suppe mit Amaranth	116
Kerniger Federkohlsalat	118
Couscous mit gebackenen Roten Beeten und Süsskartoffeln	120
Roter Quinoa mit gebratenen Birnen	122
Dreierlei-Bohnen-Reis-Auflauf	124
Spaghetti mit Ofenkürbis	126
Rustikale Pilz-Spaghetti mit Lauch und Crème fraîche	128
Orangen-Risotto mit Roten Beeten	130
Herbstragout mit Sellerie-Kokos-Püree	132
Asiatische Buchweizennudeln mit Mangold	134
Süsskartoffel-Gnocchi mit Apfelschnitzen	136
Kartoffel-Champignons-Gratin	138
Kokosmilch-Pannacotta mit Zimtbirnen	140
Apfel-Bananen-Muffins	142
Raw-Chocolate-Chip-Coconut-Muffins	144

WINTER	147
Ayurvedische Linsen-Wintergemüsesuppe	150
Pizza-Salat	152
Gemüseplätzchen mit Bohnen-Sesam-Dip	154
Bohnen-Sesam-Dip	156
Knusprige Rote Beeten-Schnitzel	157
Spitzkohl-Linseneintopf mit Fladenbrot und Raita	160
Roher Federkohl mit allerlei Wurzelgemüse	162
Das perfekte Wintercurry	164
Ofen-Topinambur	166
Kräuter-Couscous	168
Cremiges Süsskartoffel-Curry mit Berglinsen	170
Lasagne	172
Hörnli mit G'hacktem und Apfelmus	176
Oat-Cranberry-Chocolate-Cookie	178
Triple-Coconut-Cookies mit Quinoa und Avocado	180
REGISTER	183