



# Amy Chaplin

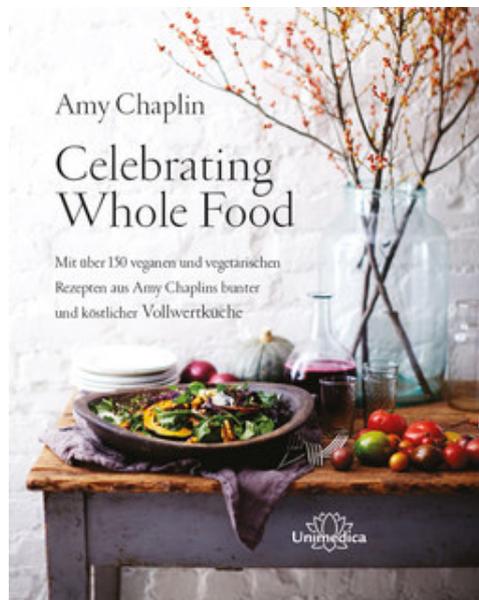
## Celebrating Whole Food - E-Book

Leseprobe

[Celebrating Whole Food - E-Book](#)

von [Amy Chaplin](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21419>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

Einführung / ix

## TEIL EINS: VORRÄTE

Meine wichtigsten Vorräte / 7

Ausrüstung / 49

Mit Vorräten kochen / 57

Grundrezepte / 87

## TEIL ZWEI: REZEPTE

Frühstück / 131

Suppen / 159

Salate / 183

Snacks, Knabbereien und Getränke / 207

Vollwertige Hauptgerichte / 237

Desserts / 293

    Tartes / 300

    Süßes für jede Gelegenheit / 331

## EXTRAS

Mein Leben mit Tee / 360

Entgiften / 363

Biologische Lebensmittel / 367

Danksagung / 370

Literaturverzeichnis / 373

Über die Autorin / 375

Index / 377



# Einführung

Der Grundstein für meine Beziehung zum Essen und zur Natur wurde schon so früh gelegt, dass ich mich gar nicht mehr daran erinnern kann. Meine Liebe zu gutem Essen muss ich von meiner Mutter und meinem Vater geerbt haben. Ich wuchs an einem abgelegenen Ort im ländlichen New South Wales in Australien auf, wo meine Eltern alles, was wir aßen, selbst anbauten und zubereiteten. Noch bevor ich laufen konnte, zogen meine Eltern die Küste hinauf zu einer gerade entstandenen Gemeinschaftsfarm, um so natürlich wie möglich und von dem Land zu leben, auf dem wir wohnten.

Unser Zuhause, ein aus Lehmziegeln errichtetes Haus mit achteckigem Grundriss, war um die Küche herum gebaut. Wir verbrachten sehr viel Zeit in diesem großen, offenen Raum, sei es beim Waschen, Schneiden und Kochen von Gemüse, bei gemeinsamen Mahlzeiten oder im Winter um den Holzofen versammelt, um uns daran zu wärmen.

Mein Vater entwarf und baute unser Haus mit selbst hergestellten sonnengebrannten Lehmziegeln, arbeitete gebrauchtes Holz auf und richtete alte Fenster und Türen wieder her. Als ich ein Baby war, badete meine Mutter mich im Spülbecken in der Küche und setzte mich, sobald ich allein sitzen konnte, auf den Küchentresen, um mich im Blick zu haben, wenn sie unser Essen zubereitete. Ich durfte alles, was sie kochte, vorher probieren und bekam, sobald ich einen Löffel halten konnte, die ehrenvolle Aufgabe, Kuchenteig anzurühren (und natürlich auch zu kosten). Schnell lernte ich mit einem kleinen Messer umzugehen, und durfte damit Schnittlauch und Petersilie aus unserem Garten klein schneiden, womit wir fast alle unsere Gerichte garnierten.

Als Kind war es für mich der Höhepunkt der Woche, wenn ich meinem Vater beim Brotbacken helfen durfte. Er stellte mich dann auf einen kleinen Tisch, damit ich bis an die Arbeitsfläche heranreichte und den Teig kneten konnte. Am meisten liebte ich es, aus übrig gebliebenem Teig Minibrötchen zu formen, die ich mit Trockenobst füllte und mit Gewürzen verfeinerte.

Meine Schwester und ich wurden in alles einbezogen, was meine Eltern taten: in die Pflege unseres Bienenstocks, das Brauen von Ingwerbier, das Zubereiten von Tofu, das Formen der Lehmziegel für den Bau unseres Hauses, das Herstellen biodynamischer Präparate für unser Land und das Mahlen von Weizen zu Weizenmehl. Wir halfen beim Anpflanzen, Ernten und Zubereiten der Lebensmittel, die wir aßen. Dazu gehörte ganz selbstverständlich auch das Kompostieren von Abfällen, aus denen Kompost wurde, mit dem wir dann unseren Garten düngten.

In einem Radius von dreißig Meilen gab es keinerlei Läden oder Geschäfte in unserer Nähe, also lernte ich von klein auf, wie man sich weitestgehend selbst mit Essen ver-

sorgt. Neben dem Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern auf unserem Land ließen sich meine Eltern große Mengen an Getreide, Nüssen, Samen, Trockenobst und Olivenöl liefern. Diese Vorräte füllten wir in große Gläser, die auf einer großen alten Kommode in unserer Küche standen. Diese überdimensionalen Vorratsgläser, die randvoll mit hochwertigen Zutaten waren, hatte ich später immer als Inspiration vor Augen, wenn ich als Köchin neue Rezepte kreierte.

Wir hatten nicht nur ein gut gefülltes Vorratslager, sondern nahmen auch auf unsere Ausflüge immer selbst gemachtes Essen mit. Meine Mutter ist heute noch mit einer Picknickdecke und einer „billy can“, einem rustikalen australischen Campingkessel, unterwegs, die beide einen Stammplatz in ihrem Kofferraum haben. Raus in die Natur, ob zu entlegenen Stränden oder subtropischen Wäldern, und dabei einen Tee schlürfen und leckeres selbst gemachtes Essen genießen, das taten wir, sooft es nur ging. Auch heute noch versuche ich diese wunderbare Gewohnheit am Leben zu halten, wenn es mir möglich ist, und halte sie für einen unvergleichlichen Luxus, den das Leben mir bietet.

Als ich aufwuchs, kam es mir nie in den Sinn, dass wir, während wir Selbstangebautes aus dem Garten aßen, Milch in Kannen vom benachbarten biodynamisch wirtschaftenden Bauern holten, kompostierten und Regenwasser auffingen, ein sehr umweltfreundliches Leben führten. Dieser Kreislauf aus Anbauen, Ernten, Kochen, Essen, Kompostieren und Düngen war einfach fest in uns verankert. Sogar heute, obwohl ich mitten in Manhattan lebe, kompostiere ich immer noch alle meine Küchenabfälle, sammle sie und bringe sie alle zwei Wochen zu den Komposttonnen des Lower East Side Ecology Centers auf dem Union Square Farmer's Market. Erst lade ich den Kompost ab und dann fülle ich meine leeren Einkaufstaschen mit frischem Gemüse, damit der wunderbare Kreislauf von Neuem beginnen kann.

Ich glaube, dass meine Ehrfurcht vor der Natur und mein unermüdliches Streben danach, immer die köstlichsten und vollwertigsten Lebensmittel aufzutreiben, damit zusammenhängt, dass ich als Kind unzählige Stunden in unserem Garten verbracht habe. Dort probierte ich alles,

was wir anbauten, und ließ in meinem Mund die wunderbarsten Gemüse-Kräuter-Mischungen entstehen, während ich auf den Pfaden zwischen unseren mit alten Reifen eingefassten Beeten umherlief. Dieses Gemüse, an dem ich fast täglich naschte, hatte einen sehr großen Einfluss auf meine Geschmacksknospen. Ich bin immer auf der Suche nach Zutaten, die dem authentischen Geschmack der Lebensmittel nahekommen, mit denen ich aufgewachsen bin, und versuche Rezepte zu kreieren, die das Beste ihrer Eigenschaften zum Vorschein bringen. Darin sehe ich meine Berufung als Köchin.

In meinem Lieblingscafé in der Innenstadt von Sydney betrat ich das erste Mal eine professionelle Küche. Über Mund-zu-Mund-Propaganda und dank meines Enthusiasmus hatte ich dort einen Job bekommen, der im Wesentlichen darin bestand, die Espresso-Maschine zu bedienen und zu kellnern. Wenn zur Mittagszeit Hochbetrieb herrschte, half ich oft in der hektischen Küche aus, wo jede freie Hand dafür gebraucht wurde, das Tagesgericht zuzubereiten. Ich arbeitete sehr hart in diesem kleinen geschäftigen Café und konnte dabei eine Menge lernen.

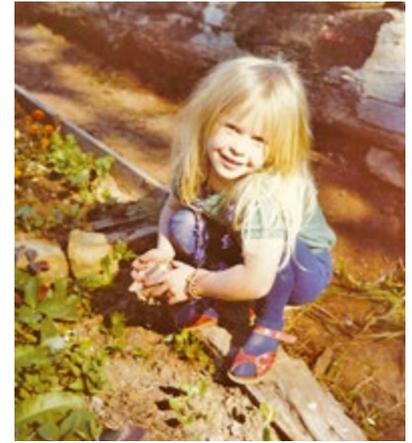
Während dieser Zeit lebte ich mit Freunden zusammen, die sich makrobiotisch ernährten. Durch sie und durch das makrobiotische Restaurant in unserer Nähe, das schnell zu meinem Lieblingslokal wurde, lernte ich von der Idee, Essen als Medizin anzusehen. In der kurzen Zeit, die ich in Sydney lebte, kochte ich sehr viel und teilte viele meiner Mahlzeiten mit alten und neuen Freunden. Wir mahlen Hirse für Porridge, rösteten unglaubliche Mengen an Gemüse, entdeckten die unzähligen Möglichkeiten von Tahini-Soße und experimentierten mit veganen Desserts – denn nur weil mein Bewusstsein bezüglich gesunder Zutaten immer mehr wuchs, wollte ich deshalb nicht gleich auf Desserts verzichten! Ich fand heraus, dass mir Desserts mit natürlichen Süßungsmitteln, Nüssen und Früchten besser schmeckten. Die Herausforderung, ganz ohne tierische Produkte oder weiterverarbeitete Zutaten ein köstliches und in sich perfektes Dessert zu erschaffen, faszinierte mich.

Außerdem wuchs meine Reiselust, weshalb ich mich nach weniger als einem Jahr nach Amsterdam aufmachte, um meiner kulinarischen Bestimmung zu folgen. Dieses Mal führte mich mein Weg in ein japanisches makrobiotisches Restaurant, wo ich ebenfalls kellnerte. Unsere täglichen Teammahlzeiten im Restaurant zeigten mir, wie authentisches japanisches Essen schmeckt und machten mich neugierig. Wenn ich frei hatte, kochte ich die Gerichte für Freunde nach und experimentierte weiter mit veganen, vollwertigen Dessertrezepten. Ich freute mich riesig, als der Inhaber des Restaurants, in dem ich arbeitete, meine

Leidenschaft fürs Kochen erkannte und mir eine Stelle als Konditorin anbot. Ich lernte bei einer Schulung mehr über traditionelle japanische Desserts und verstand dadurch die Eigenschaften von Agar-Agar und Kudzu besser. Dank dieses Trainings konnte ich nun jedes vegane Dessert kreieren, das ich mir nur vorstellen konnte. In der Küche nutzte ich die Chance, von sehr talentierten makrobiotischen Chefköchen zu lernen, und bereitete neben den Desserts auch bald die täglichen Bento-Tagesgerichte zu. Obwohl mir noch nicht ganz klar war, dass ich mich bereits am Beginn meiner kulinarischen Karriere befand, freute ich mich sehr über meine mittlerweile entstandene kleine Fangemeinde und darüber, dass meine Desserts Nacht für Nacht ausverkauft waren. Ich war ständig damit beschäftigt, mir Menüs und neue Geschmackskombinationen auszudenken, und vergaß darüber oft das Schlafen. Die endlosen Möglichkeiten faszinierten mich. Oft war ich schon fünf Uhr morgens auf den Beinen, wenn es in der Küche noch ruhig war und ich mich voll und ganz auf das Erschaffen neuer Kreationen konzentrieren konnte. Ich empfand es als das reinste Glück, mir erst Desserts auszudenken und sie dann bei der Arbeit zum Leben erwecken zu können.

Bereits in diesen frühen Jahren meiner Karriere war es mir wichtig, Essen zuzubereiten, das fantastisch schmeckt, meinen Körper optimal nährt (und natürlich auch manchmal verwöhnt!) und dabei so umweltfreundlich wie möglich ist. Es ging mir von Anfang an darum, über das Essen eine tiefe Verbindung zur Natur entstehen zu lassen. Je mehr ich über die Vorteile einer veganen und makrobiotischen Ernährung erfuhr, umso mehr interessierte ich mich für die Welt der vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel. Die schier unerschöpflichen Möglichkeiten, die sich hier bieten, inspirieren mich heute noch genauso sehr wie zu meiner Anfangszeit als Köchin. Ich fand diese Art des Kochens sehr spannend, wollte aber gleichzeitig einen Weg finden, diese mit dem Genuss, der Freude und den Festen aus meiner Kindheit zu verbinden; alles wichtige Qualitäten, die meiner Meinung nach sehr viele Australier mit dem Essen verbinden.

Einige meiner schönsten Erinnerungen, die mit Essen zu tun haben, hängen mit den Partys meiner Mutter zusammen. Sie lud immer wieder Leute ein, um gemeinsam Festtage oder besondere Anlässe zu feiern. Dann wurden lange Tische mit altem Geschirr und Stoffservietten gedeckt, Champagner serviert und oft Live-Musik gespielt. Das Essen wurde entweder von unserer Familie zubereitet oder von den eingeladenen Nachbarn und Freunden mitgebracht. Schon von klein auf übernahm ich die Rolle der Gastgeberin und wurde in sämtliche Vorbereitungen für die Partys mit einbezogen, von den Begrüßungscocktails bis zum Dessert. Neben dem Essen



für die eigentliche Feier bereitete meine Mutter oft noch Mitternachts-Pasta und Frühstück für den nächsten Tag vor – für alle Gäste, die über Nacht blieben.

Bei dieser Vorgeschichte überrascht es kaum, dass ich nach meinem Umzug von Amsterdam nach London mit meiner guten Freundin Rosada Hayes ein kleines Catering-Unternehmen gründete. Wir beide teilten die gleiche Leidenschaft für lebendiges, köstliches, ausgefallenes, genussvolles und gesundes veganes Essen und weizenfreie Desserts. Zusammen entwickelten wir ständig neue Gerichte und planten scheinbar endlose Menüfolgen für alle Arten von Events und Partys. In dieser höchst kreativen Zeit ging ich vollkommen in meiner Berufung als Profi-Köchin auf.

Ich folgte dieser Berufung weiter und zog nach New York City, in eine Wohnung, die nur einen Block vom Bio-Bauernmarkt auf dem Union Square entfernt ist. Obwohl ich mit selbst angebautem Gemüse aufgewachsen war, waren die Transportwege von Lebensmitteln und die ganz unterschiedlichen Reifezeiten, die es in jeder Saison gibt, noch Neuland für mich. So eine große Auswahl an regionalen Bio-Lebensmitteln wie auf dem Union Square Bauernmarkt hatte ich zuvor noch nie gesehen. Bis heute bin ich dank dieses Markts auf natürliche Weise mit den Jahreszeiten verbunden und unglaublich dankbar dafür, dass ich nur ein paar Schritte davon entfernt wohne.

Eine meiner ersten Mahlzeiten in New York City genoss ich in einem der berühmtesten und am längsten bestehenden veganen Restaurants der Stadt, dem Angelica Kitchen. Wenig später begann ich in genau diesem Restaurant zu arbeiten, erst als Konditorin und später als Küchenchefin. Meine Zeit dort war die herausforderndste und gleichzeitig die bereicherndste meiner bisherigen Karriere. Ich lernte von der Pike auf, nur regionale Produkte zu verwenden und bemühte mich, die Tagesgerichte mit saisonalen Zutaten

zuzubereiten und sie gleichzeitig gesund, lecker und zum Hineinbeißen verführerisch zu machen. Dabei erfuhr ich auch, wie wichtig es ist, gute persönliche Beziehungen zu den Landwirten aufzubauen, um ein ethisch funktionierendes Unternehmen am Laufen zu halten. Einige der Partner von Angelica Kitchen versorgten das Restaurant schon seit über 35 Jahren mit Bio-Obst und -Gemüse, -Tofu oder -Meeresalgen. Es war eine Ehre, mit ihnen zusammenzuarbeiten und mit den frischesten regionalen Zutaten zu kochen, die sich finden ließen. In dieser geschäftigen Restaurantküche, in der es sieben Tage die Woche rund um die Uhr hoch her ging, lernte ich von allen erfahrenen Köchen, die dort früher oder später arbeiteten, unschätzbare wertvolles Hintergrundwissen und Handwerkszeug. Die Herausforderungen, die im Angelica Kitchen auf mich warteten, spornten mich an und perfektionierten meine kulinarischen Fähigkeiten.

Nach meiner Zeit im Angelica Kitchen begann ich, selbstständig als Rezeptentwicklerin und private Chefköchin zu arbeiten. Ich habe das Glück, für Menschen zu kochen, die es wertschätzen, dass viel Liebe und Mühe in die Zubereitung ihrer Mahlzeiten mit hochwertigen und nährstoffreichen Bio-Zutaten einfließen. Nach wie vor ist der Bauernmarkt mein Dreh- und Angelpunkt, egal ob ich gerade etwas für eine Entgiftungskur oder ein mehrgängiges Menü vorbereite. Die Lebensmittel, die ich dort finde, sind mein Barometer und meine wichtigste Inspirationsquelle.

Das Beste an meiner Arbeit ist es, mein Wissen mit anderen zu teilen, egal ob bei einem meiner Kochkurse oder über meinen Blog. Ich liebe es, andere Menschen in die nächtlichen Rituale des Einweichens von Getreide, Bohnen und Nüssen einzuweihen und ihnen zu zeigen, wie Kochrituale nicht nur die Köche selbst inspirieren und begeistern, sondern auch alle anderen, die darin mit einbezogen werden. Ich

freue mich unglaublich darüber, wenn ich miterleben kann, wie sehr Leute nach einem Besuch auf dem Bauernmarkt begeistert sind, wie sie sich darauf freuen, etwas selbst zuzubereiten, wie gut es ihnen dabei geht und wie das Kochen ihr Leben bereichert.

Kochen war etwas, mit dem ich begann, um Geld zu verdienen und in verschiedenen Ecken der Welt heimisch zu werden, während ich nach der Beschäftigung suchte, die ich wirklich ausüben wollte. Damals war mir noch nicht klar, dass es das Kochen war, was für mich später Beruf und Berufung sein würde. Die Freude daran, Zutaten auszusuchen und leckere Gerichte daraus zu zaubern, war mein Anker, während ich versuchte, in vielen neuen Städten Fuß zu fassen, egal ob Sydney, Amsterdam, London oder New York. Damals wie heute war das Essen meine Verbindung zur Natur, zu meiner Vergangenheit und zu den Menschen, mit denen ich koche und esse. Je mehr ich über die Vorteile einer gesunden Ernährung mit einer Vielzahl an vollwertigen, frischen, „echten“ Lebensmitteln erfahre, umso mehr möchte ich kochen – und umgekehrt.

Die Rezepte in diesem Buch sind so wie meine eigene Ernährung zu über 90 % vegan. Ich gebe vollwertigen, echten Bio-Zutaten immer den Vorrang vor anderen weiterverarbeiteten Produkten. Lieber verzichte ich ganz auf Käse, als ihn durch ein industriell hergestelltes veganes Erzeugnis mit

fragwürdigen Inhaltsstoffen zu ersetzen. Wenn ich die Wahl habe, greife ich lieber zu Butter als zu einer stark verarbeiteten (veganen) Margarine. Ich verwende regional hergestellte Zutaten aus Ziegenmilch und ab und zu Joghurt, um meine Gerichte nahrhafter zu machen und zu garnieren. Auf diese Weise muss ich nicht immer auf Avocados, Nüsse und Samen zurückgreifen, die ich sonst bräuchte, die aber leider nicht aus der Region stammen, in der ich wohne. Eine vegetarisch-vegane Ernährung bedeutet im Vergleich zu einer rein veganen, dass ich mehrere Bio-Bauern und -Erzeuger aus meiner Region direkt unterstützen kann.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Sie dazu zu inspirieren, Zutaten auszusuchen, die im Einklang mit der Natur und mit Respekt vor unserer Umwelt angebaut und erzeugt werden, eine tiefere Verbindung zur Natur zu entwickeln und besonders: mehr selbst zu kochen. Auf diese Weise können wir zu einem gesunden, nachhaltigen Kreislauf beitragen, der uns alle an Leib und Seele nährt. Dieses Buch ist die Quintessenz meines Lebens mit gutem Essen, und ich hoffe, dass es Sie zu Ihrer eigenen Entdeckungsreise in Sachen Essen und Genuss inspirieren wird.

*Amy Chaplin*

NEW YORK CITY



# Meine wichtigsten Vorräte

Am besten lassen sich Vorräte in großen Gläsern aufbewahren. So lässt sich gleich sehen, was und wie viel man noch da hat. Eine Sammlung von Einweck-, Bügel- oder Schraubgläsern verschiedener Größen hilft dabei, verschiedene Lebensmittel in größeren Mengen zu kaufen, ist wirtschaftlich und gleichzeitig umweltfreundlich. Verwenden Sie einfach aufgebrauchte Marmeladen-, Senf- oder sonstige Gläser weiter. Um die alten Etiketten zu entfernen, weichen Sie die Gläser nur eine Weile in heißem Spülwasser ein. Manche lassen sich leicht abziehen, andere sind etwas resistenter. Eine Auswahl verschiedener Schraubgläser ist auch sehr praktisch für das Aufbewahren von Lebensmittel- und Essensresten im Kühlschrank, seien es eingeweichte Chiasamen, gehackte Petersilie, Mandelmilch, Suppen- oder Eintopfreste oder vielleicht gekochtes Getreide. Sie können ihr Essen darin auch mit zur Arbeit nehmen oder Ihren Freunden noch etwas von

dem leckeren Abendessen mitgeben, das nicht ganz aufgegessen wurde. Da Vollkornprodukte nährreicher als verarbeitete Getreideprodukte sind, fühlen sich Mehlmotten und andere Insekten darin besonders wohl. Fest verschließbare (Schraub-)Gläser sind daher eine sehr sinnvolle Investition.

Außer bei braunem Basmati- und braunem Jasminreis, die sich sehr ähnlich sehen, beschrifte ich meine Gläser nicht. Wenn Sie viele verschiedene Getreidesorten haben, die noch neu für Sie sind, ist das Beschriften aber eine gute Idee.

Getreide- und Nussmehle, die Sie nicht häufig benutzen, sollten Sie in wiederverwendbare Behälter packen, beschriften und im Gefrierfach aufbewahren, da die Kälte dafür sorgt, dass sie länger frisch und haltbar bleiben. Wenn Sie dann noch Platz haben sollten, können Sie auch Nüsse, die Sie nicht sehr oft benutzen, in Behältern verpackt darin lagern.



1

2

3

4

5

6

9

8

7

12

10

11

13

14

15

---

## VOLLKORN

*Schon vor Tausenden von Jahren begannen die Menschen damit, aus weit verbreiteten Gräsern Getreide zu züchten, das Nährstoffe enthält, die für die Entwicklung, Vitalität und den Erhalt der Gesundheit des menschlichen Körpers essentiell sind.*

— PAUL PITCHFORD, HEALING WITH WHOLE FOODS  
(„HEILEN MIT VOLLWERTKOST“)

Ich finde Vollkorngetreide spannend und lecker und bin noch nie auf eine Sorte gestoßen, die ich nicht mochte. Die Vielfalt an Farben, Geschmacksnoten, Konsistenzen und Nährstoffen, die verschiedene Getreidesorten zu bieten haben, sind überwältigend. Jedes Getreide hat ganz eigene Heilkräfte und enthält alle wichtigen Nährstoffgruppen – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe –, die das Immunsystem und die Gesundheit stärken und den Körper im Gleichgewicht halten. Neben den hier aufgeführten Getreidesorten verwende ich außerdem ungeschälte Vollkorngerste, braunen Jasmin- und Basmati-Reis, roten Reis, Wildreis und Emmer bzw. Zweikorn, eine sehr alte und ursprüngliche Getreideart.

---

---

1. SCHWARZER REIS 2. AMARANTH 3. WEIZENKÖRNER  
4. BUCHWEIZEN 5. TEFF 6. HIRSE 7. DINKELKÖRNER  
8. SCHWARZE QUINOA 9. BRAUNER KLEBREIS  
10. BRAUNER RUNDKORNREIS 11. MAISGRIESS  
12. HAFERFLOCKEN 13. EMMER 14. WILDREIS  
15. QUINOA

## AMARANTH

Amaranth ist eigentlich eine Blütenpflanze, deren winzige Samen wie Getreide zubereitet und gegessen werden können. So wie Quinoa stammt auch Amaranth aus dem Andenhochland und ist ein äußerst nährreiches Lebensmittel, das besonders viel Eiweiß und Kalzium enthält. Es hat einen köstlichen süß-nussigen Geschmack mit einem bezaubernden maisähnlichen Aroma. Zusammen mit braunem Reis oder Quinoa gekocht hat es eine klebrige Konsistenz. Allein wird es am besten als Porridge oder Grütze serviert. Amaranth lässt sich genau wie Mais auch puffen und daher leicht in Müslis (siehe *Amaranth-Müsli*, Seite 134) oder Energieriegeln (*Goldene Amaranth-Superfood-Riegel*, Seite 353) verwenden. Nicht nur die Samen, auch die hübschen rosa Blätter der Amaranthpflanze sind essbar. Vielleicht finden Sie ja welche bei Ihrem nächsten Bauernmarktbesuch im Sommer oder Frühherbst.

## BRAUNER KLEBREIS

Ich mische diese Reisart unter meinen normalen braunen Reis, wenn ich es etwas süßer und klebriger möchte. Süßer brauner Reis ist leicht verdaulich, stärkt die Nieren und den Magen und enthält mehr Eiweiß als brauner Rundkornreis. Süßer brauner Reis allein eignet sich am besten für Reisbrei, da er sehr feucht ist. Er kann nach dem Kochen auch zerdrückt und zu Mochi, kleinen süßen japanischen Reisküchlein, verarbeitet werden.

## BRAUNER RUNDKORNREIS

Brauner Reis ist nicht nur meine persönliche Lieblings-, sondern auch eine der nahrhaftesten Getreidearten: Er enthält über siebzig Antioxidantien, alle wichtigen Aminosäuren, Magnesium, Eisen, Mineralien und den höchsten in Getreide auffindbaren Vitamin-B-Gehalt. Er hilft dabei, das Blut zu reinigen, Giftstoffe auszuschwemmen und den Blutzuckerspiegel auszugleichen. Brauner Rundkornreis ist nussiger und etwas klebriger als die Langkornvariante. Ich selbst könnte ihn jeden Tag essen.

## BUCHWEIZEN

Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern der Samen einer mit Rhabarber verwandten Pflanze, wird aber wie Getreide verwendet. Buchweizen gibt es roh und geröstet (auch Kasha genannt). Ich mag beides, verwende aber meistens naturbelassenen Buchweizen, den ich einweiche, um seine Nährstoffe zu aktivieren (siehe Seite 62), oder selbst röste. Buchweizen ist glutenfrei, blutbildend und hilft dabei, die inneren Organe zu stärken und niedrigen Blutdruck auszugleichen. Er hat einen nussig-erdigen Geschmack, der perfekt mit der Süße von Zwiebeln harmoniert (Seite 67). Buchweizen gart schnell und hat eine überraschend geschmeidig-lockere Konsistenz.

## DINKEL

Dinkel ist ein alte, nicht hybridisierte Weizenart, die reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist, einen geringeren Glutengehalt hat (aber nicht glutenfrei ist) und leichter verdaulich ist als gewöhnlicher Weizen. Ich liebe die kernigere Konsistenz und den nussigen Geschmack ganzer Dinkelkörner in Salaten wie bspw. meinem *Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Erbsen und Feta* (Seite 187) oder in Eintöpfen wie meinem *Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Canellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl* (Seite 274). So wie Hirse zieht auch Dinkel Insekten stärker an als andere Getreidearten, also lagern Sie ihn in einem gut verschließbaren Glas oder Behälter.

## HAFERFLOCKEN

Haferflocken beruhigen und stärken das Nervensystem, senken den Cholesterinspiegel und regulieren das Körpergewicht. In der traditionellen chinesischen Medizin werden sie als Qi bzw. Energie bildendes Tonikum verwendet. Ich verwende Haferflocken in sehr vielen Gerichten, hauptsächlich aber für verschiedene Frühstücksvarianten oder gemahlen oder ganz in Kuchenböden und Keksen. Kernige Flocken mit Biss mag ich lieber als zarte Flocken, die kleiner sind und schneller weich werden. Für einen Haferbrei mit etwas mehr Biss und Textur sollten Sie kernige Flocken nehmen. Haferflocken sind von Natur aus glutenfrei, werden aber oft in Produktionsstätten hergestellt, in denen auch Weizen oder andere glutenhaltige Getreidearten verarbeitet werden. Wenn Sie Gluten nicht vertragen, sollten Sie bei Haferflocken daher auf die Kennzeichnung „glutenfrei“ achten.

## HIRSE

Hirse ist ein wunderbares, goldfarbenes und schnell garendes glutenfreies Getreide mit vielen Aminosäuren. Es hat einen nussig-erdigen Geschmack und ist das einzige Getreide, das wegen seines hohen Gehalts an alkalischer Asche eine alkalisierende Wirkung auf den Körper hat und dadurch auch leichter verdaulich ist. Hirse wirkt sich außerdem günstig auf die Nierenfunktion aus und enthält mehr Eisen als jede andere Getreideart. Sie lässt sich leicht und locker, z. B. in meinen *Pflaumen-Hirse-Muffins* (Seite 146), oder cremig wie in meinem *Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw* (Seite 142) kochen oder aber bei längerer Kochzeit mit etwas mehr Wasser in eine Art Polenta verwandeln. Bei Hirse achte ich besonders darauf das Schraubglas wieder fest zu verschließen, da Mehlmotten magisch von ihr angezogen werden. Vergessen Sie nicht, die Hirse vor dem Kochen zu spülen, da sie mit einer dünnen Schicht des pflanzenschützenden Bitterstoffs Saponin überzogen ist.



---

# KÜRBISBROT MIT WALNUSS-ZIMT-WIRBEL

An einem kühlen Morgen gibt es nichts Schöneres, als in einer warmen Küche zu sitzen, die nach Zimt, Ahornsirup und Kürbis duftet. Da dieses süße Brot aus gekeimtem Mehl gemacht wird, ist es auch als Frühstück nicht zu schwer und eine wunderbare Begleitung zu einer frisch gebrühten Tasse Tee. Wenn Sie den Kürbis schon am Abend zuvor dünsten und alle Zutaten bereitstellen, ist das Brot schnell gemacht. Reste schneiden Sie am besten in Scheiben und toasten sie am folgenden Tag. Bewahren Sie das Kürbisbrot in einem luftdichten Behälter und am besten im Kühlschrank auf, wenn Sie es noch ein paar Tage länger aufheben möchten.

**HINWEIS:** Sie können fast jede Art von Winterkürbis verwenden, festfleischige Sorten wie Kabocha oder roter Hokkaido eignen sich wegen ihres geringen Wassergehalts aber besonders gut dafür.

---

**ERGIBT 1 LAIB (23 CM LANG)**

## **WALNUSS-ZIMT-WIRBEL:**

120 g geröstete Walnusshälften  
(Seite 80), gehackt  
2 TL gemahlener Zimt  
2 EL Ahornzucker  
2 EL Ahornsirup

## **KÜRBISTEIG:**

½ mittelgroßer Kabocha-Kürbis,  
geschält, entsamt und in etwa  
1 cm große Würfel geschnitten  
200 g gekeimtes Dinkelmehl oder  
Vollkorndinkelmehl  
2 TL aluminiumfreies Backpulver  
60 ml plus 2 EL natives Olivenöl  
120 ml Ahornsirup  
2 EL Mandelmilch oder ungesüßte  
Sojamilch  
½ TL Meersalz  
2 TL Vanilleextrakt  
1 Ei, verquirlt

## **FÜR DEN WALNUSS-ZIMT-WIRBEL:**

Verrühren Sie Walnüsse, Zimt, Ahornzucker und -sirup in einer Schüssel und stellen Sie die Mischung beiseite.

## **FÜR DEN KÜRBISTEIG:**

Dünsten Sie den Kürbis 10 bis 12 Minuten bzw. bis er weich ist. Geben Sie ihn in eine mittelgroße Schüssel und zerdrücken Sie ihn mit einer Gabel. Geben Sie 375 g davon in eine weitere Schüssel und stellen Sie sie beiseite.

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Fetten Sie eine Kastenform leicht ein und kleiden Sie den Boden und die langen Innenseiten mit einer Lage Backpapier aus. Stellen Sie die Form beiseite.

Sieben Sie das Dinkelmehl und das Backpulver in eine große Schüssel und verrühren Sie es miteinander. Geben Sie Olivenöl, Ahornsirup, Mandelmilch, Salz, Vanilleextrakt und das verquirlte Ei in die Schüssel mit dem Kürbismus und verrühren Sie alles zu einer glatten Mischung. Rühren Sie mit einem Teigschaber den Mehlmix unter die Kürbismischung, bis ein glatter Teig entsteht. Streichen Sie die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Kastenform. Geben Sie die Walnuss-Zimt-Mischung darüber und bedecken Sie dies mit dem restlichen Teig. Ziehen Sie für den Wirbel einen kleinen Teigschaber oder ein Buttermesser zickzackartig von vorn nach hinten durch den Teig und einmal in einer geraden Bewegung längs durch die Teigmitte.

Schieben Sie die Form in den Ofen und backen Sie das Kürbisbrot 45 bis 50 Minuten bzw. bis ein Zahnstocher nach dem Einstecken sauber wieder herauskommt. Nehmen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es vor dem Stürzen aus der Form 5 Minuten abkühlen. Stürzen Sie es, schneiden Sie es in Scheiben und servieren Sie es warm.

## **VARIATION**

## **BANANENBROT MIT WALNUSS-ZIMT-WIRBEL**

Wenn gerade keine Kürbissaison ist, verwenden Sie stattdessen sehr reife, zerdrückte Bananen und backen Sie ein köstliches Bananenbrot. Sie brauchen dafür 4 große Bananen. Da Bananen wesentlich süßer als Kürbisse sind, können Sie die Menge an Ahornzucker und Ahornsirup im Walnuss-Zimt-Mix halbieren oder beides gleich ganz weglassen.

---

# ZUCCHINIBLÜTEN-ORECCHIETTE

## MIT GEREIFTEM SCHAFSKÄSE UND ROTEM CHILI

Sollten Sie das Glück haben, eine ordentliche Menge Zucchini Blüten in die Finger zu bekommen, machen Sie diese Pasta. Wenn Sie sie essen, fühlt es sich an, als würde eine Schüssel Sonnenschein in Ihrem Mund zerschmelzen. Die Blüten und die gelbe Zucchini lösen sich in eine butterähnliche Soße auf, der das Basilikum und der Chili ordentlich Pfiff geben. Da Chilischoten unterschiedlich scharf sein können, geben Sie die Stückchen nur nach und nach zu und kosten Sie beim Kochen immer wieder. Wenn es zu scharf wird, lassen Sie die Chiliflocken einfach weg.

Anne von Saxelby Cheesemongers aus dem New Yorker Stadtviertel Lower East Side ließ mich einmal einen in Vermont hergestellten halbfesten Coomersdale-Käse aus Schafsmilch kosten, der jungem Pecorino ähnelt, nach dem ich sofort süchtig wurde und der perfekt zu diesem Rezept passt. Sie brauchen für diese Pasta nur eine kleine Menge Schafskäse. Er schmilzt nicht zu viel, sondern gerade richtig, und ergänzt den zarten Zucchini geschmack mit einer köstlichen nussigen Note.

Dieses Rezept reicht für vier kleinere Pastaschüsseln aus, kann aber auch leicht von zwei recht hungrigen Leuten aufgegessen werden.

**HINWEIS:** Reiben Sie den Käse und die Zucchini auf der größten Lochseite Ihrer Standreibe.

---

### 4 PORTIONEN

Meersalz

225 g Vollkorn-Orecchiette

3 EL natives Olivenöl

6 Knoblauchzehen, gehackt

1 große rote Chili, in dünne Scheiben  
geschnitten

3 mittelgroße gelbe Zucchini, geraspelt

¼ Handvoll (10 g) zerpfückte

Basilikumblätter

½ TL Chiliflocken, optional

230 g Zucchini Blüten, in 1 cm dicke  
Streifen geschnitten (etwa 45 Blüten)

50 g geriebener halbfester Schafskäse,  
plus mehr zum Garnieren

Füllen Sie einen großen Topf mit gefiltertem Wasser und geben Sie eine großzügige Prise Salz hinein. Bringen Sie das Wasser auf hoher Flamme zum Kochen, geben Sie die Pasta hinein und kochen Sie sie 10 bis 12 Minuten bzw. bis sie al dente ist. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Soße vor.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer weiten Pfanne auf mittlerer Flamme. Geben Sie den Knoblauch und die frischen Chiliringe hinein und braten Sie beides 2 Minuten an bzw. bis der Knoblauch goldbraun ist. Rühren Sie die Zuchiniraspel und eine Prise Salz ein. Braten Sie sie 3 bis 4 Minuten bzw. bis sie weich und leicht zusammengeschrumpft sind. Rühren Sie das Basilikum und die Chiliflocken (falls verwendet) ein und braten Sie die Zutaten eine weitere Minute. Fügen Sie die Zucchini Blüten hinzu, rühren Sie um und braten Sie sie 3 bis 4 Minuten bzw. bis sie weich sind und zusammenfallen.

Gießen Sie die Pasta ab und bewahren Sie etwa 60 ml der Kochflüssigkeit auf. Rühren Sie die Pasta und die Kochflüssigkeit unter den Zucchini-Mix in der Pfanne. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, streuen Sie den geriebenen Käse darüber, rühren Sie kurz um und schmecken Sie die Pasta ab. Richten Sie die Pasta in Schüsseln an und garnieren Sie sie mit geriebenem Schafskäse.





# SCHOKOLADEN-HASELNUSS-TORTE

## MIT KIRSCHFÜLLUNG UND SCHOKOLADENGANACHE

Zum dreißigsten Geburtstag meiner Schwester planten mein Vater und ich heimlich eine Überraschung: Er sollte von Australien nach New York fliegen und sie bei ihrer Geburtstagsparty überraschen. Ich war so aufgeregt, dass es mir schwerfiel, nichts zu verraten, und freute mich unglaublich auf die bevorstehende Party und das Gesicht meiner Schwester. Für diesen Anlass machte ich eine extra große Version dieser Torte. Nach der gelungenen Überraschung und viel gemeinsamer Freude genossen wir alle diese köstliche, saftige und herrlich schokoladige Torte – ein perfekter Abschluss eines wunderbaren Abends. Die leicht säuerliche Kirschfüllung harmonisiert fantastisch mit der Schokolade und den Nüssen und gibt der Torte eine frische und fruchtige Note. Verwenden Sie wenn möglich frische Kirschen dafür und heben Sie ein paar zum Garnieren auf.

Der Teig wurde von dem Schokoladenkuchen aus Myra Kornfelds brillantem Buch *The Voluptuous Vegan* inspiriert.

**HINWEIS:** Bereiten Sie die Schokoladenganache zum Überziehen der Torte am besten einen Tag im Voraus zu – so hat sie Zeit, kalt und fest zu werden. Stellen Sie die Torte erst dann zusammen, wenn alle Zutaten bzw. Bestandteile vollständig abgekühlt oder kalt sind. Setzen Sie den unteren Tortenboden vor dem Aufeinanderschichten und Überziehen am besten auf den Boden einer Springform oder eine Tortenpappscheibe. So können Sie mit einer Hand die Nüsse in den Überzug drücken, während Sie mit der anderen die Torte festhalten.

**ERGIBT EINE HOHE TORTE MIT 20 CM DURCHMESSER**

**AUSRÜSTUNG: 2 RUNDE BACKFORMEN MIT 20 CM DURCHMESSER**

### SCHOKOLADENGANACHE:

- 2 Dosen (je 400 ml) ungesüßte Kokosmilch**
- 60 ml Ahornsirup**
- 5 EL Agar-Agar-Flocken**
- 1 Prise Meersalz**
- 100 g Zartbitterschokolade (70 Prozent), in Stücke gebrochen**
- 120 ml frisch gepresster Orangensaft, gefiltert**
- 4 TL Vanilleextrakt**

### FÜR DIE GANACHE:

Geben Sie Kokosmilch, Ahornsirup, Agar-Agar-Flocken und Salz in einen mittelgroßen Topf mit dickem Boden und verquirlen Sie alles gut miteinander. Bringen Sie die Flüssigkeit unter ständigem Rühren auf hoher Flamme zum Kochen. Decken Sie den Topf ab und stellen Sie die Flamme niedrig. Köcheln Sie die Flüssigkeit 20 Minuten und rühren Sie alle 5 Minuten um. Prüfen Sie, ob sich die Agar-Agar-Flocken vollständig aufgelöst haben (Seite 299). Nehmen Sie den Topf vom Herd, fügen Sie die Schokolade hinzu und decken Sie den Topf ab. Warten Sie 2 Minuten und quirlen Sie die Mischung danach gut durch, bis sie glatt und gleichmäßig ist. Gießen Sie sie in eine flache Schale oder Auflaufform und lassen Sie sie abkühlen. Stellen Sie die Mischung, sobald sie nicht mehr dampft, zum Abkühlen und Festwerden für 1,5 bis 2 Stunden in den Kühlschrank.

Schneiden Sie die Ganache grob in etwa 2 cm große Stücke, geben Sie sie zusammen mit dem Orangensaft und dem Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie schön glatt. Schaben Sie ggf. die Innenwände mit einem Teigschaber nach unten frei und schauen Sie nach, ob es noch Klümpchen gibt, die püriert werden müssen. Sollte die Ganache sich teilen, pürieren Sie sie weiter, bis sie wieder sämig ist. Bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist, kann es bis zu 5 Minuten dauern. Geben Sie die Ganache in einen Behälter und stellen Sie sie bis zum Weiterverwenden kalt.

## **TORTENBODEN:**

**280 g geröstete Haselnüsse**  
(Seite 80), ohne Haut  
**200 g Dinkelvollkornmehl**  
**2 TL aluminiumfreies Backpulver**  
**1 TL Natron**  
**60 g ungesüßtes Kakaopulver**  
**240 ml kochendes gefiltertes Wasser**  
**45 g gemahlene Leinsamen**  
**120 ml geschmolzenes natives Kokosöl, plus mehr zum Einfetten der Form**  
**360 ml Ahornsirup**  
**1 TL unpasteurisierter Apfelessig**  
**1 EL Vanilleextrakt**  
**½ TL Salz**

## **FÜLLUNG:**

**340 g entsteinte Sauerkirschen, frisch oder gefroren**  
**1 EL Ahornsirup**  
**¼ TL Zimt**  
**1 Prise Meersalz**  
**¾ TL Pfeilwurzpulver**  
**2 TL gefiltertes Wasser**  
**1 TL Vanilleextrakt**  
**¼ TL Mandelextrakt**  
**120 ml ungesüßte Kirschkonfitüre**

## **FÜR DIE TORTENBÖDEN:**

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Fetten Sie die Backformen ein und legen Sie die Böden mit einem Kreis Backpapier aus. Stellen Sie die Formen beiseite.

Geben Sie 100 g der gerösteten Haselnüsse und danach 40 g Dinkelmehl in eine Küchenmaschine und vermahlen Sie die Zutaten etwa 30 Sekunden zu einem feinen Mehl. Geben Sie die Mischung in eine mittelgroße Schüssel. Sieben Sie das restliche Dinkelmehl, das Backpulver und das Natron in die Schüssel und vermischen Sie die Zutaten miteinander. Stellen Sie die Schüssel beiseite.

Verquirlen Sie in einer zweiten mittelgroßen Schüssel das Kakaopulver und das heiße Wasser zu einer glatten Flüssigkeit. Rühren Sie die gemahlene Leinsamen, Kokosöl, Ahornsirup, Apfelessig, Vanilleextrakt und Salz ein. Geben Sie den Mehlmix zu und verrühren Sie die Zutaten zu einem Teig. Teilen Sie den Teig auf die zwei vorbereiteten Backformen auf und backen Sie die Tortenböden 35 bis 40 Minuten bzw. bis sich die Ränder langsam von der Form lösen und ein Zahnstocher nach dem Einstechen in die Mitte sauber wieder herauskommt. Nehmen Sie die Böden aus dem Ofen und lassen Sie sie in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen.

## **FÜR DIE FÜLLUNG:**

Geben Sie Kirschen, Ahornsirup, Zimt und Salz in einen kleinen Topf und bringen Sie die Zutaten auf hoher Flamme zum Kochen. Decken Sie den Topf ab und stellen Sie die Flamme niedrig. Köcheln Sie frische Kirschen 10 bis 15 Minuten bzw. bis sie saftig und weich sind, und gefrorene Kirschen 5 Minuten. Lösen Sie in einer kleinen Schüssel das Pfeilwurzpulver in Wasser auf und tröpfeln Sie es in den Topf mit den köchelnden Kirschen. Rühren Sie so lange um, bis die Mischung langsam eindickt und wieder köchelt. Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie Konfitüre und Vanille- und Mandelextrakt ein. Geben Sie die Kirschmischung in eine große flache Schüssel und lassen Sie sie im Kühlschrank vollständig abkühlen, bis Sie die Torte damit füllen.

## **TORTE ZUSAMMENFÜGEN:**

Geben Sie die restlichen 150 g gerösteten Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und zerdrücken Sie sie mit einem Nudelholz oder dem Boden eines schweren Einweckglases.

Fahren Sie zum Lösen der Tortenböden mit einem Buttermesser den Rand der Backformen entlang. Stürzen Sie einen Boden auf eine Tortenpappscheibe oder den Boden einer Springform mit 20 cm Durchmesser. Entfernen Sie das Backpapier und bestreichen Sie die Oberfläche des Bodens mit etwa einer Kaffeetasse der Ganache. Streichen Sie die Kirschfüllung darauf und lassen Sie dabei aber etwa 1 cm am Rand frei. (Dadurch wird die Füllung nicht herausgedrückt, wenn der zweite Tortenboden darübergelegt wird.) Stürzen Sie den zweiten Tortenboden auf eine flache Oberfläche. (Ich verwende dafür den Boden einer umgedrehten Tarteform. Dieser ist nicht nur gleichmäßig flach, sondern macht es auch einfach, den zweiten Boden auf den schon mit Ganache und Füllung bestrichenen Tortenteil zu heben.) Entfernen Sie das Backpapier und legen Sie den zweiten Tortenboden auf den mit Füllung und Ganache bestrichenen ersten Tortenboden. Bestreichen Sie die Oberfläche und die Seiten der Torte mit der restlichen Ganache und drücken Sie die zerdrückten Haselnüsse hinein. Garnieren Sie die Torte mit frischen Kirschen und stellen Sie sie bis zum Servieren in den Kühlschrank. Sie schmeckt nach einigen Stunden noch besser, wenn sich die Aromen setzen, und kann sogar eine Nacht lang im Kühlschrank aufbewahrt werden.



# Über die Autorin



Amy Chaplin arbeitet seit über 20 Jahren als vegetarische Köchin. Als ehemalige Küchenchefin des renommierten veganen Restaurants Angelica Kitchen in New York entwickelt sie eigene Rezepte, leitet Kochkurse und ist als Caterer sehr begehrt. Zu ihren Klienten gehören Natalie Portman und Liv Tyler.

Amys köstliche vegane und vegetarische Rezepte wurden vielfach in der Presse veröffentlicht, darunter Martha Stewart Living, Vogue, Whole Living, New York, The Guardian und Fitness. Sie bloggt regelmäßig für das Food Network.

Amy wurde in Australien geboren und hat in Amsterdam, London, Sydney und New York als Küchenchefin gearbeitet. Zurzeit lebt und arbeitet sie in New York. Mehr ihrer Rezepte finden Sie auf **[amychaplin.com](http://amychaplin.com)**.



# Index

## A

- Adzukibohnen 14
  - Adzukibohnen-Klebreis 286
  - Herzhafte Wintermisosuppe mit 159, 178, 365
- Agar-Agar 31, 298
- Ahornsirup-Kokos-Knusperstreusel 335
- Alte Bohnensorten 14
  - Bohnen Bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Stampf 289
  - Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253
- Aluminium, Vorsicht beim Gebrauch von 50
- Amaranth 10
  - Amaranth-Müsli mit gerösteten Samen 134
  - Brauner Reis mit Amaranth 66
  - Gepuffter Amaranth 134
  - Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
- Angelica Kitchen (New York City) 172, 227, 232, 332
- Apfelessig, unpasteurisierter 27
- Apfel-Mandel-Schnitten 342
- Apfelsaft 47
- Aprikosen 46
  - Aprikosenglasur 342
  - Aprikosen-Kokos-Riegel 349
  - Earl-Grey-Früchtekuchen 359
  - Säuerliches Aprikosen-Chutney 257
- Arame 31
  - Arame mit Möhren und Sesam 109, 365
- Artischocken
  - Weißer-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
- Artischockenherzen 47
- Auberginen
  - Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 257
- Ausrüstung, für die Küche 49
- Avocados 34
  - Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
  - Tomatillo-Avocado-Salsa 270
- Ayurvedische Medizin / Kochen 18, 26, 141, 228, 365

## B

- Backen 42
- Backen, vegan 45, 344
- Backformen 50
- Backofengrill 212
- Backpapier 50
- Backpulver und Natron 42
- Balsamico-Essig (rot und weiß) 27
- Bananen
  - Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
  - Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
- Basmati-Reis, braun
  - Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 258
  - Kitchari 179
- Beeren 22
  - als Snacks beim Entgiften 365
  - gefroren 41
- Bento Bowl 284
  - Adzukibohnen-Klebreis 286
  - Einfacher gepresster Salat 204
  - Kabocha Nishime 287
  - Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
  - Schnelle marinierte Gurke 286
- Bergamotte 359
- Berley, Peter 242
- Bienenpollen 22
- Billigessen 368
- Biodynamische Landwirtschaft 367
- Biologische Landwirtschaft und Lebensmittel 367
- Birnen
  - Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
  - Rösten 324
- Blattgemüse 34
  - Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem Hanfsamendressing 96
  - Gedünstetes Blattgemüse mit würzigem Leinsamendressing 95
  - Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214
  - Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199

- Blumenkohl  
 Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172  
 Hirse-Blumenkohl-Stampf 94
- Bohnen 12  
 Adzukibohnen-Klebreis 286  
 Bohnen Bourguignon 289  
 Bohnen kochen 70  
 Dosenbohnen 47, 270  
 Einfache marinierte Bohnen 73  
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse und Cannellini-Bohnen mit Dinkelkörnern und Grünkohl 274  
 Einweichen 69  
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249  
 Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178  
 Keimen 69, 81  
 Phytinsäure neutralisieren 60  
 Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen 270  
 Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253  
 Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
- Brauner Reis 10  
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138  
 mit Amaranth 66
- Brauner Reissig 27
- Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
- Brauner Reissirup 45
- Brauner Reis und Klebreis 65  
 mit Maronen 65  
 mit rotem oder schwarzen Quinoa 65  
 mit Teff 65
- Brombeeren  
 Brombeer-Maismehl-Muffins 137  
 Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspeltboden 308
- Brot  
 Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145  
 Bruschetta 218  
 Curry-Socca mit Koriander-Kokos-Chutney 212  
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138  
 Kürbisbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
- Brownies, Mandelbutter- 346
- Bruschetta 218
- Buchweizen 10  
 mit Zwiebeln 67
- Butternusskürbis  
 Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
- Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
- Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270
- ## C
- Cannellini-Bohnen 12  
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274  
 Weiße-Bohnen-Artischocken-Aioli 219
- Cashewkerne 18  
 Cashewkäse 223  
 Cashew-Zimt-Creme 328  
 Curry-Quinoa-Pilaw mit gerösteten Cashewkernen 111  
 Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316  
 Vanille-Chiapudding 115
- Cayenne-Pfeffer 33
- Chiasamen 22  
 als Eiersatz 38  
 Brombeer-Maismehl-Muffins 137  
 Eingeweichte Chiasamen 89  
 Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141  
 Pfirsich-Chiapudding 141  
 Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89  
 Vanille-Chiapudding 115
- Chilischoten 33  
 Chimichurri-Soße 122  
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180  
 Kimchi 127  
 Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280  
 Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222  
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195  
 Zucchini Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244
- Chimichurri-Soße 122
- Chinesische Medizin  
 Entgiften 363  
 Verdauung 365
- Chutney  
 Koriander-Kokos-Chutney 212  
 Sauerliches Aprikosen-Chutney 257
- Ciya Sofrasi Restaurant (Istanbul) 93
- Congee, Quinoa- 150, 365
- Cranberry-Mandel-Tarte 320
- Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
- Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240

Cremiges Senfdressing 196  
Cupcakes, Zitrus-Kokosnuss- 344  
Curryblätter 179  
Currypulver, selbstgemachtes, Grundrezept 119  
Currys und Rezepte mit Currypulver  
Aromatisches Auberginen-Curry 257  
Curry-Quinoa-Pilaw 111  
Curry-Socca 212  
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und  
Kokosmilch 180  
Kokoscurry 280

## D

Dairy, Meredith 100, 120  
Dashi (japanische Brühe) 162  
Das Omnivoren-Dilemma (Pollan) 367  
Datteln 45  
Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318  
Earl-Grey-Früchtekuchen 359  
Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346  
Davis, Holly 359  
Delikatessen-Sandwich 112  
Desserts 293  
Cashew-Zimt-Creme 328  
Erdbeer-Rosen-Kanten 332  
Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353  
Granatapfel-Kanten 357  
Kokos-Vanille-Eiscreme mit gerösteten Pflaumen und  
Ahornsirup-Kokos-Knusperstreuseln 334  
Pfirsich-Chiapudding 141  
Schokoladige Pots de Crème 336  
Vanille-Chiapudding 115  
Vanillecreme 327  
Zimt-Karamell-Popcorn 350  
Devde, Leah 261  
Die Kunst des Fermentierens (Katz) 124  
Dijon-Senf-marinierter Tempoh 107  
Dill, frischer  
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und  
Feta 187  
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242  
Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268  
Dimitriades, Melinda 100  
Dinkel 10  
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138  
Dinkelkörner kochen (Grundrezept) 67  
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und  
Feta 187  
Dinkelmehl, Vollkorn- 43  
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-  
Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274

Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135  
Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138  
DiVittorio, Drew 363  
Drinks 207  
Dukkah, Pistazien-Kürbiskern- 221  
Dulce 31  
Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326

## E

Earl-Grey-Früchtekuchen 359  
Earl Grey Tee 359  
Eier, Eiersatz 38  
Einfache marinierte Bohnen 73  
Einfacher gepresster Salat 204  
Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem  
Hanfsamendressing 96  
Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und  
Pfeffer 93  
Einfaches Quinoa 66  
Eingelegtes Gemüse 38  
Eingelegte Radieschen 187  
Kimchi 127  
Marinierte Rote Bete 106  
Rosa Kraut 125  
Schnelle marinierte Gurke 286  
Schneller marinierter Rotkohl 104  
Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch,  
Leinsamen und Weizenkeimen 90  
Einmachgläser 53  
Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen,  
Dinkelkörnern und Grünkohl 274  
Einweichen  
Getreide 62  
von Getreide, Bohnen, Nüssen und Samen 60  
Erbsen 12  
Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und  
Ziegenkäse 240  
Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und  
Feta 187  
Rustikaler Erbsenaufstrich 218  
Erbsen, gefrorene 41  
Erdbeeren  
Erdbeer-Rosen-Kanten 332  
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304  
Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304

## F

Feigen-Himbeer-Tarte, geröstete, mit geröstetem  
Mandelboden 310  
Fein-cremige Nussmilch 76  
Fein säuerliches Hanfsamendressing 96

- Fenchel  
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249  
 Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 200
- Fenchelsamen 250, 360
- Fermentierte Lebensmittel 124  
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138  
 Eingelegtes Gemüse 38  
 Gepresste Salate 204  
 Kimchi 127  
 Rosa Kraut 125
- Feta  
 Dinkelnkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbse und Feta 187  
 Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191  
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
- Fettuccine, Vollkorn-, mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
- Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
- Fleming, Lynn 120
- Frische Nussmilch 76
- Frische Pflirsichtarte mit Walnussboden 306
- Frühlingsmiso-Suppe mit Zitrone 162
- Frühlingszwiebeln 34
- Frühstück  
 beim Entgiften 365  
 Rezeptvorschläge 59
- G**
- Ganache, Schokoladen- 339
- Gasflammsieb 54
- Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
- Gebräunte Zwiebelringe 262
- Gedünstetes Blattgemüse mit würzigem Leinsamendressing 95
- Gefiltertes Wasser 54
- Gemüse  
 Rösten 82
- Gemüsebrühe  
 Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176  
 Reinigen / Entgiften 365
- Gemüsebürste, japanische (Tawashi) 52
- Gemüse, eingelegtes / fermentiertes 38
- Gemüsehobel mit keramikklinge 50
- Gemüsevorräte 34
- Gepresster Salat 204
- Gepuffter Amaranth 134
- Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
- Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310
- Geröstete Haselnüsse 80
- Geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne 79
- Geröstete Mandelbutter 116
- Geröstete Mandeln 78
- Geröstete Paprika und Macadamianüsse, Pâté aus 222
- Geröstete Pecannüsse 80
- Geröstete Pflaumen 335
- Geröstete Pistazien 80
- Gerösteter Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat, Salat aus 199
- Geröstete Sesamsamen 79
- Geröstetes Gemüse 85
- Geröstetes Gemüse, Brühe aus 289
- Geröstetes Herbstgemüse mit Cannellini-Bohnen, Dinkelnkörnern und Grünkohl, Eintopf aus 274
- Geröstete Shiitake-Pilze 172
- Geröstetes Kirschtomatenkompott 265
- Geröstetes Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing, Salat aus 203
- Geröstete Walnüsse 80
- Getränke  
 beim Entgiften 365  
 Gekühlter Rhabarber-Rosen-Tee 227  
 Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232  
 Kurkuma-Limonade 228  
 Trauben-Limetten-Drink 231  
 Warmer Gewürztraubensaft 235
- Getreide, Vollkorn-, aufwärmen 67
- Gewürze 32  
 Chimichurri-Soße 122  
 Currypulver 119  
 Geröstete Mandelbutter 116  
 Gewürz-Sumach 221  
 Harissa 118  
 Marinierter Ziegenkäse 120  
 Miso-Mayonnaise 118  
 Schwarzes Sesam-Gomasio 119  
 Superfood-Frühstückstopping 116  
 Tahini aus ungeschältem Sesam 121  
 Tahini-Soße 121
- Gewürzmühle 50
- Ghee 26
- Glasbehälter 51
- Gojibeeren 22  
 Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89
- Goldene Amaranth-Superfood-riegel 353
- Gomasio, schwarzes Sesam- 119
- Granatapfel 22  
 Granatapfel-Kanten 357  
 Granatapfelsaft 22
- Grüner Tee 360

- Grünkohl 34, 59  
 Eintopf aus geröstetem Herbstgemüse mit Cannellini-  
 Bohnen, Dinkelkörnern und Grünkohl 274  
 Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten  
 Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100
- Gurken  
 Gurke-Limette-Raita 257  
 Schnelle marinierte Gurke 286  
 Tzatziki 268
- H**
- Haferflocken 10  
 Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch 90,  
 365  
 Superfood-Haferbrei 89, 365
- Hanfsamen 23
- Hanfsamendressing, fein säuerliches 96
- Harissa  
 Grundrezept 118  
 Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-  
 Marinade 191
- Haselnüsse  
 Earl-Grey-Früchtekuchen 359  
 Geröstete Haselnüsse 80  
 Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten  
 Haselnüssen 183, 200  
 Schokoladen-Haselnuss-Torte mit Kirschfüllung und  
 Schokoladenganache 339
- Hayes, Rosada 222, 320
- Heidelbeeren  
 beim Entgiften 365
- Heidel- und Blaubeeren 41
- Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
- Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und  
 Ingwer 178
- Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232
- Himbeeren  
 Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem  
 Mandelboden 310
- Hirse 10  
 gesundheitliche Vorteile 142  
 Hirse-Blumenkohl-Stampf 94  
 Hirse kochen 146  
 Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw mit Tamari-gerösteten  
 Kürbiskernen 142  
 Pflaumen-Hirse-Muffins 146
- Hülsenfrüchte 12
- I**
- Ingwer 34  
 Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis  
 und Ingwer 178
- Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232  
 Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
- Ingwersaft 178  
 Ingwertee 360
- J**
- Jacecko, Maria 261
- Joghurt  
 Gurke-Limette-Raita 258  
 Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211  
 Tzatziki 268
- K**
- Kabocha-Kürbis  
 Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174  
 Kabocha-Nishime 287
- Kanten 31  
 Erdbeer-Rosen-Kanten 332  
 Granatapfel-Kanten 357
- Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
- Kardamom 32  
 Brauner Kardamom-Basmati-Reis 258  
 Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
- Kartoffeln  
 Knusprige zerdrückte Babykartoffeln mit Kapern-  
 Knoblauch-Joghurt-Dip 211
- Käse  
 Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-  
 Tofu-Ricotta 276  
 Cashewkäse 223  
 Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und  
 Ziegenkäse 240  
 Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und  
 Feta 187  
 Marinierter Ziegenkäse 120  
 Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-  
 Marinade 191  
 Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten  
 Haselnüssen 200  
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und  
 geschmorten Rote-Bete-Blättern 195  
 Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit  
 Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199  
 Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten  
 Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100  
 Zucchini Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und  
 roter Chili 244
- Käse, veganes Ersatzprodukt xii  
 Käse, Ziegen- 40  
 Kasha (gerösteter Buchweizen) 10  
 Katz, Sandor 124  
 Keimen 81

- Kenton, Leslie 297
- Kichererbsen 14, 47, 59  
 Einfache marinierte Bohnen 73  
 Kichererbsenmus 72  
 Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268  
 Salat aus geröstetem Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing 203  
 Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
- Kichererbsenmehl  
 Curry-Socca mit Koriander-Kokos-Chutney 212
- Kidneybohnen 15
- Kimchi 127
- Kinpira (Zubereitungsmethode) 287
- Kirschen  
 Kirsch-Pecannuss-Cookies 356
- Kirschen, getrocknet, ungesüßt  
 Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155
- Kitchari 179, 365
- Klettenwurzel 360  
 Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287
- Knabbereien 207
- Knoblauch 36  
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167  
 Kapern-Knoblauch-Dip 211  
 Knoblauchpresse 51  
 Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113  
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
- Knuspermüsli, Kirsch-Kokos- 155
- Knusprige zerdrückte Babykartoffeln mit Kapern-Knoblauch-Joghurt-Dip 211
- Knusprige Zuckermaispolenta 272
- Kohl  
 Kimchi 127  
 Palmkohlsalat mit cremigem Senfdressing 196  
 Rosa Kraut 125  
 Schneller marinierter Rotkohl 104
- Kohl, Weiß- und Rot- 36
- Kokosblütensirup 45
- Kokosblütenzucker 45  
 Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
- Kokosmilch 47  
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180  
 Kokos-Vanille-Eiscreme 334  
 Schokoladenganache 339  
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149  
 selbst machen 280  
 Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
- Kokosmus 26  
 Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141  
 Vanille-Chiapudding 115
- Kokosnuss 43  
 Aprikosen-Kokos-Riegel 349  
 Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308  
 Kokoscreme-Tarte mit geröstetem Kokosraspelboden 312  
 Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280  
 Kokosflocken rösten 149  
 Kokos-Quinoa-Pancakes 151  
 Kokos-Vanille-Eiscreme mit gerösteten Pflaumen und Ahornsirup-Kokos-Streuseln 334  
 Koriander-Kokos-Chutney 212  
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149  
 Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344
- Kokosöl, unraffiniert 26
- Kombu 31
- Kompostieren 37
- Koriander  
 Chimichurri-Soße 122  
 Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180  
 Gazpacho mit alten Tomatensorten 167  
 Kokoscurry mit Tamarinden-Tempeh und schwarzem Reis 280  
 Koriander-Kokos-Curry 212  
 Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 272  
 Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210  
 Tomatillo-Avocado-Salsa 273  
 Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
- Kornfeld, Myra 339
- Kräuter  
 Dinkelkrner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187  
 frische Kräuter 34  
 Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
- Kräutertee 360
- Kreuzkümmelsamen, selbst rösten und mahlen 272
- Küchenmaschine 51
- Kudzu 43
- Kukicha-Tee 360
- Kürbis  
 Kürbisbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145
- Kürbiskerne 18  
 als Snack beim Reinigen / Entgiften 365  
 Geröstete Kürbiskerne 18  
 Würzige Kürbiskerne 79

- Kurkuma 33  
 Kurkuma-Limonade 228
- L**
- Labneh 220  
 Lactobacillus acidophilus 124  
 Lahey, Jim 138  
 Lasagne  
 Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276  
 Leinsamen 23  
 als Eiersatz 38  
 Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Mandelmilch, Leinsamen und Weizenkeimen 90  
 gemahlene Leinsamen 116  
 Leinsamenöl 25, 26  
 Fein säuerliches Hanfsamendressing 96  
 Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95  
 Würziges Leinsamendressing 95  
 Leitlinien und Ansätze zum Reinigen und Entgiften 364  
 Limabohnen, Baby- 14  
 Limette  
 Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210  
 Trauben-Limetten-Drink 231  
 Linsen 15  
 Französische (Puy-)Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171  
 Zitronenmarinierte Linsen 73  
 Lorbeerblätter 33  
 Löwenzahnwurzel, Tee aus 360
- M**
- Macadamianüsse 16, 75  
 Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304  
 Macadamia-Limetten-Soße 210  
 Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222  
 Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210  
 Macawurzel 23  
 Superfood-Frühstückstopping 116  
 Maisgrieß 11  
 Brombeer-Maismehl-Muffins 137  
 Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240  
 Mandelmehl 43  
 Apfel-Mandel-Schnitten 342  
 Brombeer-Maismehl-Muffins 137  
 Cranberry-Mandel-Tarte 320  
 Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323  
 Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135  
 Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354  
 Mandelmilch  
 Eingeweichte Haferflocken und Chia mit 87, 90, 365  
 Grundrezept 76  
 Verwendungsmöglichkeiten 76  
 Mandeln 18  
 Apfel-Mandel-Schnitten 342  
 beim Entgiften 365  
 Cranberry-Mandel-Tarte 320  
 Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310  
 Geröstete Mandelbutter 116  
 Geröstete Mandeln 78  
 Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 294, 346  
 Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135  
 Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278  
 Mandoline, japanische Gemüse- 50  
 Marinade  
 Harissa-Marinade 191  
 Sesammarinade 192  
 Marinierte Bohnen, Einfache 73  
 Marinierte Rote Bete 195  
 Marinierter Ziegenkäse 120  
 Maronen  
 Brauner Reis und Klebreis mit Maronen 65  
 frische Maronen kochen 174  
 getrocknete Maronen kochen 174  
 Kaboche-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174  
 Matcha 360  
 Maulbeeren, getrocknete 22  
 Mayonnaise, Miso- 118  
 Medjool-Datteln 45  
 Meeresalgen 29  
 Arame mit Möhren und Sesam 109  
 Bento Bowl 284  
 Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam-\ 174  
 Kombu 31  
 Meersalz 28  
 Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346  
 Mehl, gekeimtes 42  
 Mehl, Vollkorndinkel- 43  
 Melnyk, Georgia 353  
 Messer 51  
 Milch, Nuss- 76  
 Mirin 28  
 Miso 38  
 Frühlingsmisosuppe mit Zitrone 162  
 Herzhafte Wintermisosuppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178  
 Miso-Mayonnaise 118  
 Mittagessen  
 beim Reinigen / Entgiften 365  
 Menüvorschläge 59

Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung, Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit 249  
Möhren 36  
Arame mit Möhren und Sesam 109  
Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180  
Julienne schneiden 109  
Möhren-Dip 214  
Möhren-Petersilie-Salat 104  
Mom's Dinkel-Mandel-Waffeln 135

Muffins  
Brombeer-Maismehl-Muffins 137  
Pflaumen-Hirse-Muffins 146  
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156

Mungbohnen 14

Müsli  
Amaranth-, mit gerösteten Samen 134

## N

Nesseln  
Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240  
Tee 360

Nishime, Zubereitungsmethode 287

Nori-Algen 31  
Nori-Blätter rösten 214  
Nori-Sesam-\ 175

Nudeln / Pasta, Vollkorn- als Zutat 11  
Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276  
Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164  
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100  
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192  
Zucchini Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und roter Chili 244

Nüsse und Samen 16  
Dörren 75  
Einweichen 75  
Nussbutter 40  
Nussmilch, frische 76  
Nussmilchtrester 76  
Phytinsäure neutralisieren 60  
Rösten 78

Nussmilch, frische 76

## O

Ofenthermometer 54  
Öle 25

Olivenöl, natives 26  
Kirsch-Kokos-Knuspermüsli mit nativem Olivenöl 155  
Orange  
Hibiskus-Zitrus-Eistee mit Ingwer 232  
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Haselnüssen 183, 200  
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344  
Orecchiette, Zucchini Blüten-, mit gereiftem Ziegenkäse und roter Chili 244

## P

Pancakes, Kokos-Quinoa- 151  
Paprika  
Pâté aus gerösteten Paprika und Macadamianüssen 222  
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192

Paranüsse 18  
Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326

Passier- oder Absehtücher 51

Pecannüsse  
Geröstete Pecannüsse 80  
Kirsch-Pecannuss-Cookies 356

Petersilie 36  
Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99  
Möhren-Petersilie-Salat 104  
Petersilien-Pistou 254

Pfanne, gusseiserne 51

Pfeffer, schwarzer 33  
Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93

Pfeilwurz 43, 299  
Pfersiche  
Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306  
Pfirsich-Chia-Frühstücksshake 141  
Pfirsich-Chiapudding 141

Pflaumen  
Geröstete Pflaumen 335  
Pflaumen-Hirse-Muffins 146

Physalisbeeren 23

Phytase, aktivieren 60

Phytinsäure 60

Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270

Pilze  
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172

Dashi 162

Tempeh-Portobello-Burger 261

Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164

Pinienkerne  
Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242  
Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188

Pistazien  
 Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318  
 Geröstete Pistazien 80  
 Pistazien-Kürbiskern-Dukkah 221  
 Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354  
 Pistou 254  
 Pitchford, Paul 9, 363  
 Plastik vermeiden 55  
 Polenta  
 Cremige Polenta mit Brennesseln, Erbsen und Ziegenkäse 240  
 Knusprige Zuckermaispolenta 272  
 Pollan, Michael 367, 368  
 Popcorn, Zimt-Karamell- 350  
 Portobello-Burger, Tempeh- 261  
 Portulak 188  
 Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188  
 Pots de Crème, schokoladige 336  
 Pralinen-Decke 318  
 Pudding  
 Pfirsich-Chiapudding 141  
 Schokoladen-Chiapudding 115  
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149  
 Vanille-Chiapudding 115  
 Puy-Linsen 15  
 Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171

## Q

Quinoa 11  
 Brauner Reis und Klebreis mit rotem oder schwarzem Quinoa 65  
 Curry-Quinoa-Pilaw 111  
 Einfaches Quinoa 66  
 Kokos-Quinoa-Pancakes 151  
 Quinoa-Congee 150  
 Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191  
 Quinoa-Pilaw 279  
 Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195  
 Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156

## R

Radieschen 36  
 als Snack beim Reinigen / Entgiften 365  
 Eingelegte Radieschen 187  
 Raita  
 Gurke-Limette- 258

Reiben 51  
 Reis 11  
 Brauner Kardamom-Basmati-Reis 258  
 Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99  
 Brauner Reis und Klebreis 65  
 Brauner Reis und Klebreis mit Amaranth 66  
 Brauner Reis und Klebreis mit Maronen 65  
 Brauner Reis und Klebreis mit rotem oder schwarzem Quinoa 65  
 Brauner Reis und Klebreis mit Teff 65  
 Dinkelbrot mit braunem Reis und Sesam 138  
 Kitchari 179  
 Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149  
 Schwarzer Reis 11  
 Schwarze-Sesam-Reis-Cracker 224  
 Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214  
 Rhabarber-Rosen-Tee, gekühlter 227  
 Rosa Kraut 125  
 Rosenblüten  
 Erdbeer-Rosen-Kanten 332  
 Gekühlter Rhabarber-Rosen-Tee 227  
 Rosmarin 34  
 Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171  
 Rösten, Nüsse und Samen, allgemeine Informationen 78  
 Rote Bete 37  
 Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249  
 Geschmorte Rote-Bete-Blätter 195  
 Marinierte rote Bete 106  
 Rösten 85  
 Rote-Bete-Fenchel-Salat 200  
 Rote-Bete-Kichererbsen-Taler mit Tzatziki 268  
 Rote-Bete-Quinoa-Salat 195  
 Süßsauerliche Rote-Bete-Marmelade 220  
 Rotklee, Tee aus 360  
 Rübenblätter, Herbstliche Gemüsesuppe mit 176  
 Rührschüsseln 51  
 Rustikaler Erbsenaufstrich 218

## S

Saisonales Kochen 238  
 Salatdressing  
 Dressing zum Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattgemüse 199  
 Salatdressings  
 Cremiges Senfdressing 196  
 Fein säuerliches Hanfsamendressing 96  
 Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95

- Senfdressing 203
- Umeboshi-Vinaigrette 186
- Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
- Salate
  - aus regionalen Zutaten 184
  - Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
  - Dinkelkörner-Kräuter-Salat mit Zuckererbsen und Feta 187
  - Einfacher gepresster Salat 204
  - Einfacher grüner Salat mit fein säuerlichem Hanfsamendressing 96
  - Möhren-Petersilien-Salat 104
  - Palmkohlsalat mit cremigem Senfdressing 196
  - Quinoa mit geröstetem Sommergemüse und Harissa-Marinade 191
  - Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Blutorange und gehackten Nüssen 200
  - Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Feta, Chili, Knoblauch und geschmorten Rote-Bete-Blättern 195
  - Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199
  - Salat aus geröstetem Wintergemüse und Rucola mit Senfdressing 203
  - Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
  - Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192
  - Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-Dressing 188
- Salbei-Tofu-Ricotta 276
- Salsa
  - Tomatillo-Avocado- 273
- Samen 16
  - als Eiersatz 38
  - Keimen 81
  - Phytinsäure neutralisieren 60
- Sandwich, Delikatessen- 112
- Säuerliches Aprikosen-Chutney 258
- Sauerrahmbutter 41
- Saxelby Cheesemongers (Anne Saxelby) 244
- Scharfer Kichererbseintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278
- Schnelle marinierte Gurke 286
- Schneller geschmorter Tempeh 110
- Schneller marinierter Rotkohl 104
- Schnellkochtopf 52
- Schnittlauch 34
- Schokolade, Kakao
  - Dunkle Schokoladen-Trüffel-Tarte mit Paranussboden 326
  - Mandelbutter-Brownies mit Meersalz 346
  - Schokoladen-Chiapudding 115
  - Schokoladen-Haselnuss-Torte mit Kirschfüllung und Schokoladenganache 339
  - Schokoladige Pots de Crème 336
- Schwarze Bohnen 15
  - Pikanter Eintopf aus schwarzen Bohnen mit knuspriger Zuckermais-Polenta und Tomatillo-Avocado-Salsa 270
- Schwarzer Pfeffer 33
- Schwarzer Reis 283
  - Schwarzer Frühstücksreispudding mit Kokosnuss und Banane 149
  - Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
- Schwarzer Sesam
  - Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
- Sellerie 37
  - Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
  - Kartoffel-Sellerie-Stampf 291
- Senf
  - Delikatessen-Sandwich 112
  - Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
  - Senfdressing 203
- Senf, Dijon- 28
- Sesamöl, geröstet 26
- Sesamöl, unraffiniert, ungeröstet 26
- Sesamsamen 19
  - Arame mit Möhren und Sesam 109
  - Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
  - Geröstete Nori-Sesam-\ 175
  - Rösten 79
  - Schwarze Sesam-Reis-Cracker 224
  - Schwarzes Sesam-Gomasio 119
  - Schwarzes Sesam-Leinsamen-Dressing 95
  - Tahini aus ungeschältem Sesam 121
  - Tahini-Soße 121
- Shiitake-Pilze 31
  - Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
  - Dashi 162
  - Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
- Shiso-Bouillon, Ume- 164
- Shizen Restaurant (Amsterdam) 284, 287
- Shoyu (Sojasoße) 28
- Snacks 207
- Soba-Nudeln (Buchweizen) 164
- Socca, Curry-, mit Koriander-Kokos-Chutney 212
- Soja
  - Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276
  - Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107
  - Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
  - Miso-Mayonnaise 118

- Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113
  - Schneller geschmorter Tempeh 110
  - Shoyu (Sojasoße) 28
  - Sojamilch 46
  - Tamari (Sojasoße) 28
  - Tempeh 40
  - Tofu 40
  - Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 266
  - Sommerrollen mit Macadamia-Limetten-Soße 210
  - Sonnenblumenkerne 19
    - Brauner Reissalat mit Petersilie und Samen 99
    - Rösten 79
    - Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
  - Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 253
  - Spinat, Zitrone und Pfeffer, einfache Rote-Linsen-Suppe mit 93
  - Springform (Backformen) 50
  - Sprossensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Umeboshi-Vinaigrette 186
  - Standmixer 52
  - Stoffbeutel, wiederverwendbare 53
  - Sultaninen 46
    - Kirsch-Kokos-Knuspermüli mit nativem Olivenöl 155
    - Pistazien-Sultaninen-Kekse mit Kardamom 354
    - Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 279
  - Superfoods 20
    - Goldene Amaranth-Superfood-Riegel 353
    - Superfood-Frühstückstopping 116
    - Superfood-Haferbrei mit Gojibeeren, Chia und Maulbeeren 89
  - Suppen, Brühen 159
    - beim Reinigen und Entgiften 365
    - Brühe aus geröstetem Gemüse 290
    - Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit gerösteten Shiitake-Pilzen 172
    - Dashi (japanische Brühe) 162
    - Feurige Möhrensuppe mit Kaffirblättern und Kokosmilch 180
    - Französische Linsensuppe mit Rosmarin, Kürbis und buntem Mangold 171
    - Frühlingsmiso-Suppe mit Zitrone 162
    - Gazpacho mit alten Tomatensorten 167
    - Gemüsebrühe 176
    - Gemüsebrühen beim Reinigen / Entgiften 365
    - Herbstliche Gemüsesuppe mit Rübenblättern 176
    - Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178
    - Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam- 174
    - Meeresalgen in 29
  - Rote-Linsen-Brühe mit Spinat, Zitrone und Pfeffer 93
  - Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164
  - Zuckermaissuppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und Schnittlauch 168
  - Suribachi (japanischer Mörser und Stößel) 54
  - Sushimatte 54
  - Süßkartoffel
    - Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und karamellisierten Zwiebeln 156
  - Süßungsmittel, natürliche 45
- ## T
- Tahini, aus ungeschältem Sesam 121
  - Tahini-Soße 121
  - Tamari-geröstete Kürbiskerne 142
  - Tamarinden-Tempeh 283
  - Tamarisoße, natürlich fermentierte 28
  - Tarteböden 300
  - Tarteletteformen 50
  - Tartes, Tartelettes 300
    - Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem Kokosraspelboden 308
    - Cranberry-Mandel-Tarte 320
    - Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242
    - Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
    - Frische Pfirsichtarte mit Walsnussboden 306
    - Gelbe und rote Bete-Tartelettes mit Mohnkruste und Weiße-Bohnen-Fenchel-Füllung 249
    - Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung 323
    - Geröstete Feigen-Himbeer-Tarte mit geröstetem Mandelboden 310
    - Kokoscreme-Tarte mit geröstetem Kokosraspelboden 312
    - Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316
  - Tawashi-Bürste (Gemüsebürste) 52
  - Teff 11
    - Brauner Reis und Klebreis mit Teff 65
  - Teig
    - Cashew-Ingwer-Boden 316
    - für Cranberry-Mandel-Tarte 320
    - für Dattel-Pistazien-Pralinen-Tarte 318
    - für Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304
    - für Geröstete Birnen-Tartelettes mit Birnencreme-Füllung, glutenfrei 324
    - für gerösteten Kokosraspelboden 308
    - für Gerösteten Mandelboden 310
    - für Mohnkruste 250
    - für Pinienkernboden 242
    - für Walnussboden 306
    - Grundlagen 300
    - Paranussboden 326
  - Tempeh 40
    - Dijon-Senf-marinierter Tempeh 107

Schneller geschmorter Tempeh 110  
 Tamarinden-Tempeh 280  
 Tempeh-Portobello-Burger 261  
 Terra 47 (New York City) 353  
 The Modern Vegetarian Kitchen 242  
 The New Whole Foods Encyclopedia 227  
 Thermometer, Ofen- 54  
 The Voluptuous Vegan 339  
 Tofu 40  
   Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276  
   Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 243  
   Mit Knoblauch und Tamarisoße geschmorter Tofu 113  
   Tofukäse 265  
   Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265  
 Tofukäse 265  
 Tomaten 47  
   Aromatisches Auberginen-Curry mit Kardamom-Basmati-Reis, säuerlichem Aprikosen-Chutney und Gurke-Limette-Raita 257  
   Eiertomaten-Dill-Tarte mit Pinienkernboden 242  
   Gazpacho mit alten Tomatensorten 167  
   Scharfer Kichererbseneintopf und Quinoa-Pilaw mit Sultaninen und Mandeln 278  
   Spätsommereintopf mit alten Bohnensorten und Petersilien-Pistou 254  
   Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem Kirschtomatenkompott 265  
 Tomatillo-Avocado-Salsa 273  
 Töpfe und Pfannen 52  
 Tortillas 41  
 Traditionelle chinesische Medizin 14, 15, 19, 22, 141, 363, 365  
 Trauben, dunkle  
   Trauben-Limetten-Drink 231  
   Warmer Gewürztraubensaft 235  
 Trockenfrüchte 46

## U

Udon-Nudel-Salat, Vollkornweizen-, mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192  
 Umeboshi-Aprikosen oder -Paste  
   Umeboshi-Vinaigrette 186  
   Ume-Shiso-Bouillon mit Soba-Nudeln 164  
 Umeboshi-Aprikosen oder -Paste 28  
 Ume-Essig (Ume Su) 27

## V

Vanille  
   Erdbeer-Vanillecreme-Tarte 304  
   Kokos-Vanille-Eiscreme 334  
   Vanille-Chiapudding 115

Vanillecreme 327  
 Vegane Desserts 298  
 Veganes Backen 297  
 Vitamix Blender 49, 52, 223  
 Vollkorn 9  
   Phytinsäure neutralisieren 60  
   Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100  
   Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika, Zuckermais und Sesammarinade 192  
 Vollkorngetreide 9  
   Einweichen, Kochen und Aufbewahren 62  
   in Tarteböden 300  
   Keimen 81  
   Phytinsäure neutralisieren 60  
   Reisröllchen mit Avocado-Blattgrün-Füllung und Möhren-Dip 214  
 Vorräte 1  
 Vorrats- und Schraubgläser 53

## W

Waffeln, Mom's Dinkel-Mandel- 135  
 Wakame-Algen 31  
 Walnüsse 19  
   Frische Pfirsichtarte mit Walnussboden 306  
   Geröstete Walnüsse 80  
   Kürbis- oder Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145  
 Warmer Gewürztraubensaft 235  
 Wasser, gefiltertes 54  
 Weizenkeime 23  
   Eingeweichte Haferflocken und Chia mit Leinsamen und Weizenkeimen 90  
 Weizenkörner 67  
   Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199  
 Winterkürbis 36  
   Butternusskürbis-Lasagne mit Vollkornpasta und Salbei-Tofu-Ricotta 276  
   Herzhafte Wintermiso-Suppe mit Adzukibohnen, Kürbis und Ingwer 178  
   Hirse-Zuckermais-Pilaw mit Tamari-gerösteten Kürbiskernen 142  
   Kabocha-Maronen-Suppe mit Nori-Sesam- 174  
   Kabocha Nishime 287  
   Kürbis-Tartelettes mit Cashew-Ingwer-Boden 316  
   Pürrieren 276  
   Salat aus geröstetem Eichel- und Delicata-Kürbis mit Weizenkörnern und bitterem Blattsalat 199  
 Wood, Rebecca 151, 227  
 Wurzel  
   Kudzu 43  
   Macawurzel 23

Wurzelgemüse  
Klettenwurzel-Möhren-Kinpira 287  
Würzige Kürbiskerne 79  
Würziges Leinsamendressing 95  
Würzmittel 28

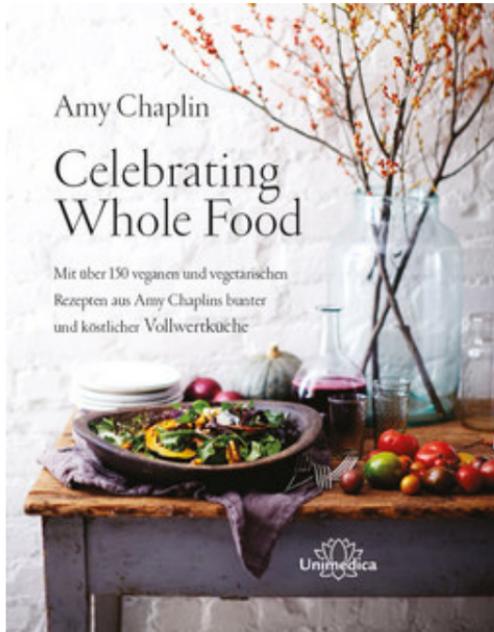
## Y

Yakonsirup 46, 301, 353

## Z

Ziegenkäse 40  
Marinierter Ziegenkäse 120  
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten  
Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100  
Zimt 33  
Cashew-Zimt-Creme 328  
Kürbis- oder Bananenbrot mit Walnuss-Zimt-Wirbel 145  
Zimt-Karamell-Popcorn 350  
Zitrone  
Brombeer-Zitronencreme-Tartelettes mit geröstetem  
Kokosraspelboden 308  
Einfache Rote-Linsen-Suppe mit Spinat, Zitrone und  
Pfeffer 93  
Frühlingsmiso-Suppe mit Zitrone 162  
Kurkuma-Limonade 228  
Zitronenmarinierte Linsen 73  
Zitrone-Pinienkern-Dressing 188  
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344  
Zitrusfrüchte 37  
Zitrus-Kokosnuss-Cupcakes 344

Zucchini  
Zucchini-Blüten-Orecchiette mit gereiftem Schafskäse und  
roter Chili 244  
Zucchini-Salat mit Portulak und Zitrone-Pinienkern-  
Dressing 188  
Zucker, Kokosblüten- und Ahorn 45  
Zuckermais 41  
Hirse-Kürbis-Zuckermais-Pilaw mit gerösteten  
Kürbiskernen 142  
Knusprige Zuckermaispolenta 272  
Popcorn 350  
Vollkornweizen-Udon-Nudel-Salat mit gebratener Paprika,  
Zuckermais und Sesammarinade 192  
Zimt-Karamell-Popcorn 350  
Zuckermais-Suppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und  
Schnittlauch 168  
Zuckermais-Tofu-Frittata 265  
Zuckermais-Suppe mit schwarzem Sesam-Gomasio und  
Schnittlauch 168  
Zuckermais-Tofu-Frittata mit geröstetem  
Kirschtomatenkompott 265  
Zwiebeln 37  
Buchweizen mit Zwiebeln 67  
Gebräunte Zwiebelringe 262  
Karamellierte Zwiebeln 276  
Schwarze Quinoa-Kräuter-Muffins mit Süßkartoffel und  
karamellisierten Zwiebeln 156  
Vollkorn-Fettuccine mit Grünkohl, karamellisierten  
Zwiebeln und mariniertem Ziegenkäse 100



Amy Chaplin

[Celebrating Whole Food - E-Book](#)

Mit über 150 veganen und vegetarischen Rezepten aus Amy Chaplins bunter und köstlicher Vollwertküche

408 Seiten,  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)