



Esselstyn A.C. / Esselstyn J. Essen was das Herz begehrt - E-Book

Leseprobe

[Essen was das Herz begehrt - E-Book](#)

von [Esselstyn A.C. / Esselstyn J.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20685>

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

<http://www.unimedica.de>

INHALT



<i>Geleitwort</i>	1	<i>Vorbereitende Schritte</i>	11
<i>Einführung</i>	4		

Grundrezepte **21**

Gekochter Grünkohl	21	Gegrillte Ananas	26
Geröstete rote Paprika	22	Knusprige Tortilla-Schälchen	29
Karamellisierte Zwiebeln	25	Mais-Tacos und -Tostados	30
Sautierte Pilze	26		

<i>Fragen und Antworten mit Dr. med. Caldwell Esselstyn</i>	31
-----------------------------------------------------------------------	----

Frühstück **37**

Essys Frühstücksmüsli	38	Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen	45
Anns Haferflocken mit Trauben	38	Frühstückspuffer	47
Bananen-Haferbrei	40	Haferwaffeln	48
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa	41	Champion-Frühstück	50
Kichererbsen-Omelett	42		

Mittagessen **51**

Gurken-Grünkohl-Brot	52	Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse	62
Tomaten-Basilikum-Brot	54	Blattkohl-Sushi	64
Kohl-Bruschetta	56	Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen	68
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich	57	Thailändische Reispapier-Sommerrollen	69
Kohl-Sauerkraut-Sandwich	58	Schneller Bagel für unterwegs	72
Hochhaus-Sandwich	59		
Hotdog Karotte	61		



Seite 42



Seite 61



Seite 93

Suppen

73

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill . . .	74	Zitrus-Gazpacho	84
Tarzansuppe	77	Leichte Frühlings-Erbsensuppe	86
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe	78	Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten«	87
Mais-Schalotten-Suppe	81	Seminarsuppe	89
Georgies Suppe	82	Riesenbohnsuppe	90
P & Js Linsensuppe	83		

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas

93

<i>Selbst gemachtes Hummus</i>	94	<i>Salsas!</i>	109
Grünes Zwiebel-Hummus	94	Mango-Limetten-Salsa	110
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln	96	Salsa aus gerösteten Tomatillos	111
Süßkartoffel-Hummus	96	Pico de Gallo	112
Pesto-Hummus	98	Cranberry-Salsa aus Down Under	113
Birnen-Apfel-Chutney	98	Pfirsich-Salsa für Angeber	116
Cannellini-Bohnen-Soße	99	Granatapfel-Salsa	116
Cherrytomaten-Chutney	100	<i>Nudelsößen</i>	117
Maissoße	102	Tomatensoße leicht und schnell	118
Zitronen-»Käse«-Soße	103	Besto Pesto	118
Himbeersoße	104	Nudelsöße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen	119
Enchilada-Soße	105		
Shiitake-Zwiebel-Soße	107		
Mommys Pilzsoße 2.0	108		

Vorspeisen und Beilagen

121

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122	Zebs geröstete Butternusskürbis- Medaillons 134
Brians »Stuffing« 125	Texmex-Grünkohlchips 135
Gefüllte Drillinge 127	Warme Laugenbrezeln 137
Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128	Gebackene Zucchinitaler 138
Knoblauch-Kartoffelpüree 130	»Tatties« und »Neeps« 139
Zucchini au gratin 131	Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133	
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill. . . . 133	

Herzhafte Salate

143

Rucolasalat mit frischen Feigen 144	Neustart-Salat 153
Schwarzer Reissalat 147	Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148	Quinoa-Tabbouleh 155
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150	Leichter Asia-Salat 155
Grünkohl-Waldorfsalat 151	»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
	Teds Speziatsalat 157

Salat-Dressings

159

Anns und Essys Lieblingsdressing 160	Susies Cuke-Dressing 164
Geburtstagsdressing 160	Janes 3:2:1-Dressing 164
Ingwer-Zitronen-Dressing 161	Mango-Dressing 165
Rosinen-Zitronen-Dressing 161	Lemonette 165
Dressing »Scharfe Sachen« 162	Süß-scharfes Senfdressing 167
Zitrus-Salatdressing 162	Himbeer-Dressing 167



Seite 122



Seite 128



Seite 144



Seite 187



Seite 193



Seite 217

Hauptgerichte

169

Gesunde Klassiker 170

- Dreistöckige Lasagne 170
- Doppelt falscher Hase 172
- Dreifach gekröntes Paprika-Risotto . . . 175
- Rotes Thai-Curry-Gemüse auf
braunem Basmatireis 176
- Sobanudeln »Pazifik« 177
- Geröstetes Wurzelgemüse 178
- Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
- Sandras Chili 182
- Tortilla Azteca – Mexikanische Lasagne . 183

Pizzen und Pies 185

- Pizza mit karamellisierten Zwiebeln
und Tomatenchutney 185
- Salatpizza 187
- Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-
»Käse«-Soße 188
- Polenta-Pie 190

Unsere Lieblinge: Bohnen, Körner und grünes Blattgemüse 193

- Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen
Bohnen 193
- Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
- Schrapnell-Burritos 195
- Matts Sofrito 196

- Mangold-Burritos mit schwarzen
Bohnen und Süßkartoffeln 198
- Dal Singapur 200

Gefülltes 201

- Gefüllte Portobello-Pilze 201
- »Nori Noir« – Nori-Blätter mit
schwarzer Reisfüllung 202
- Chili Rellenos 204

Burger, Steaks und Buffalo Wings 207

- Burger »Rauchende Colts« 207
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas . 209
- Grünkohl-Burger 210
- Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
gemüse 211
- Sloppy Joe und Tidy Jane 212
- Blumenkohl-Steaks 213
- Buffalo Wings 214

Alles aus einem Topf 215

- Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse . . 215
- Milde Ingwersoße mit Kichererbsen
und grünem Blattgemüse 217
- Prächtiges Pilzragout 218
- Scharfe Süßkartoffeln 219
- Picadilly-Schüssel 220



Seite 224



Seite 230



Seite 232

Desserts

221

Frucht-Melange	222	Zitronenmuffins mit Limettenguss	230
Beeren-Feuerwerk	223	Grünkohltorte mit Heidelberguss	232
Gefrorene Minz-Schokobällchen	224	Bananen-Softeis	236
Mango-Magie mit Himbeerschrift	226	Schokoladen-Minze-Wirbelpudding	237
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss	227	Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten	238
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait	229	Lebkuchen-Biscotti	240

<i>Index</i>	242
------------------------	-----

<i>Abbildungsverzeichnis</i>	253
----------------------------------------	-----

<i>Bezugsquellen</i>	253
--------------------------------	-----

EINFÜHRUNG



« WIR LIEBEN UNSERE ART ZU ESSEN! Wenn wir mit allen zwanzig Esselstyns zusammenkommen, sind die Tage voll mit den unterschiedlichsten Aktionen: Rad fahren, wandern, schwimmen, laufen, Baseball und Badminton spielen. All das macht viel Spaß. Am schönsten aber ist es, wenn wir zusammen kochen und essen. Die Tische biegen sich unter den köstlichsten Lasagne-Spezialitäten, Reis-und-Bohnen-Gerichten, würzigen Nori-Rollen und Salaten in allen Regenbogenfarben. Geradezu legendär sind der Grünkohl-Geburtstagskuchen mit süßem Heidelberguss und all die vielen anderen Speisen, die sich aus den verschiedensten Grünkohlsorten vom Wochenmarkt oder aus dem eigenen Garten zubereiten lassen. Bei uns kochen alle, selbst die Enkel, ganz egal, ob sie erst zehn oder schon 16 sind. Der Einzige, der nicht kocht, ist mein Ehemann – dafür ist er als Vollzeit-Geschirrspüler so gut wie rund um die Uhr im Einsatz.

Als 2007 sein Buch »Essen gegen Herzinfarkt« erschien und sich zum *New-York-Times*-Bestseller entwickelte, hatte dies eine Wirkung, die wir uns so nicht hätten vorstellen können. Nicht nur in den USA, sondern auch in vielen anderen Ländern der Welt erfuhren Menschen von dem Grundsatz, nach dem unsere Familie schon seit Jahren lebt: Eure Gesundheit liegt in Euren Händen – es kommt vor allem darauf an, welche Lebensmittel Ihr tagtäglich zu Euch nehmt!

Wie wir bald erfuhren, wirkte das Buch bei vielen Menschen lebensverändernd. Warum stieß es auf eine so große Resonanz? Weil das damit verbundene Ernährungsprogramm wirkt und die zugrunde liegenden wissenschaftlichen Fakten unwiderlegbar sind. Während seiner Zeit als Allgemeinmediziner an der Cleveland Clinic begann mein Mann 1985 eine wissenschaftliche Studie mit 18 herzkranken Patientinnen und Patienten. Einige von ihnen waren so schwer krank, dass sie bereits zum Sterben nach Hause geschickt worden waren. Nach einer sofortigen Umstellung ihrer Ernährung jedoch blühten sie auf und waren auch nach zwölf Jahren noch gesund und der fettarmen, rein pflanzlichen Ernährung treu geblieben. 20 Jahre später ging es denen, die weiter daran festhielten, immer noch bestens. Einige sind inzwischen über 80 Jahre alt. Die mittlerweile 88-jährige Evelyn, eine der ersten Patientinnen, sagt: »Niemand glaubte, dass ich überleben würde. Heute bin ich gesünder als die meisten meiner Bekannten.« Und die Frau von Anthony, einem weiteren Patienten aus der ersten Studie, berichtet: »Anthony meint, er würde ewig leben, was natürlich keinem von uns vergönnt ist! Aber er hält unbeirrt an der pflanzlichen Ernährung fest und will unter keinen Umständen mehr davon abweichen.«

GESCHICHTE EINER LEBENSUMSTELLUNG



»Am 23. März 2012 entschloss ich mich zu einem rein pflanzlichen Lebensstil. Damals wog ich 130 kg und sollte meinen achten Stent bekommen. Die Chance, die für den 26. April geplante Hochzeit meiner Tochter noch mitzuerleben, ging gegen Null. Heute, etwas mehr als ein Jahr später, wiege ich 95 kg. Ich nehme keine Medikamente mehr und habe im zarten Alter von 56 Jahren wieder angefangen, regelmäßig Rugby zu spielen. Ich habe bei der Ernährung nie geschummelt, auch wenn meine Familie mich immer mal wieder dazu drängt, zur Feier meiner Erfolge über die Stränge zu schlagen. Lieber feiere ich jeden Tag, dass ich noch nicht unter der Erde liege.«

DAVID W.

Nach dieser ersten kamen viele weitere Patientengruppen, denen wir bei der Umstellung zu neuer Gesundheit halfen – immer mit den gleichen, geradezu wundersamen Ergebnissen. Gleichzeitig geht die Forschungsarbeit meines Mannes weiter. Auch seine letzte veröffentlichte Studie beweist, dass Patienten und Patientinnen, die verstanden haben, wie lebenswichtig die Ernährung ist, eher bereit sind, entsprechende Veränderungen vorzunehmen. Aus eigener Anschauung können wir dies bestätigen: Immer wieder sind die Betroffenen erstaunt, wie schnell sie sich kräftiger und gesünder fühlen und wie deutlich ihre Cholesterinwerte sinken. Und viele können anfangs gar nicht glauben, wie einfach sich die Behandlungsrichtlinien meines Mannes in die Tat umsetzen lassen. Vor allem aber sind sie unglaublich froh, dass sie selbst aktiv werden können, um den Fortgang ihrer Erkrankung zu stoppen oder gar rückgängig zu machen.

Die Regeln für Menschen mit Herzerkrankungen sind ganz einfach:

- ↘ **Kein Fleisch**
- ↘ **Keine Milchprodukte**
- ↘ **Kein Öl und keine Nüsse**
- ↘ **Wenig Salz und Süßungsmittel**

»Aber was kann man denn da noch essen?«, fragen erst einmal viele. »Eine köstliche und farbenfrohe Fülle von Gemüsesorten, jede Menge Obst, Hülsenfrüchte und Körner voller Ballaststoffe, wertvoller Nährstoffe und Antioxidantien – eine hervorragende Nahrung für Ihr Herz und die Gesundheit Ihres gesamten Körpers!«, lautet unsere Antwort.

Die Kunde von der verblüffenden Wirkung dieser Ernährungsweise weiterzugeben wurde uns in den letzten Jahren zur Herzens- und Familienangelegenheit. Unser Sohn Rip schrieb die Bestseller »The Engine 2 Diet« sowie »My Beef with Meat« und begründete damit eine landesweite Bewegung. Und unsere Tochter Jane stellte den Rezeptteil für sein Buch »My Beef with Meat« zusammen, das in der *New York Times* bald die Spitze der Bestsellerliste erreichte.

Haferwaffeln

 2 WAFFELN

ZUTATEN

1 sehr reife, mittlere bis kleine Banane
100 g grobe Haferflocken
125 ml Wasser oder Pflanzendrink
2 EL Chia- oder gemahlene Leinsamen
1 TL Vanilleextrakt
Zesten einer halben Orange, auf
Wunsch auch mehr

Ein hilfreicher Tipp:

Ein Antihaft-Waffeleisen und ein hölzernes Esstäbchen sind die Schlüssel zum Erfolg!

Drei Dinge möchte ich jeden Tag zum Frühstück essen: Hafer, Chia- oder Leinsamen und eine Banane – und genau diese drei Dinge vereinen diese Waffeln in sich! Seitdem ich eines Tages einfach meinen Frühstücks-Haferbrei in ein Waffeleisen gegossen habe, sind bei mir schon viele Waffelvariationen entstanden. Stecken Sie in jede Vertiefung der Waffel eine Beere, bestreichen Sie sie mit Apfelmus, »Himbeer-Soße« (Seite 104) oder ein wenig Ahornsirup. Oder essen Sie sie einfach so.

ZUBEREITUNG

- 1** Waffeleisen anheizen.
- 2** Banane im Mixer glatt pürieren.
- 3** Haferflocken, Wasser, Leinsamen, Vanilleextrakt und Orangenzesten zugeben und weiter mixen, bis alles gut vermischt, aber nicht püriert ist. (Die Haferflocken sollten noch als solche zu erkennen sein.)
- 4** Jedes Waffeleisen ist ein wenig anders, folgen Sie deshalb den Anweisungen Ihres Herstellers. 5 EL Teig pro Waffel müssten jedoch ein guter Anhaltspunkt sein.
- 5** Teig für jeweils eine Waffel einfüllen, Waffeleisen schließen und abwarten, bis das Ende des Backvorgangs angezeigt wird. Lässt sich das Eisen nur schwer öffnen, noch ein wenig weiter backen. Klebt die Waffel fest, mit einem hölzernen Esstäbchen nachhelfen. Auch wenn sie vielleicht einmal nicht ganz heil aus dem Waffeleisen kommen, schmecken die Waffeln einfach köstlich.



GESUNDE KLASSIKER

Dreistöckige Lasagne

 1 LASAGNE, ETWA 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 große Zwiebel (200-300 g),
gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 mittelgroße grüne Zucchini
(300-400 g), in Scheiben
geschnitten
1 mittelgroße gelbe Zucchini
(150-200 g), in Scheiben
geschnitten
500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
50 g Spinat (falls gefroren, vorher
aufgetaut)
100 g Chinakohl, in Streifen
geschnitten
1 EL getrockneter Thymian
1 EL getrockneter Oregano
1 TL Knoblauchpulver
3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht,
geschält und zerdrückt
¼ TL Muskatnuss, gemahlen
2-2,25 l fettarme Pastasauce oder
»Tomatensauce leicht und schnell«
(Seite 118)
2 Packungen Vollkorn-Lasagne-
platten, ungekocht
25 g Würzhefeflocken
3-4 Pflaumentomaten, quer in
Scheiben geschnitten.

Nichts macht satter und zufriedener als eine Lasagne. Unsere dreistöckige Kreation mit rein pflanzlicher Füllung lädt zum herzhaften Schlemmen ein. Legen Sie los und folgen Sie beim ersten Mal unseren Anweisungen. Beim nächsten Mal haben Sie dann schon den Bogen raus, können eigenständig entscheiden, welche Füllung in welche Etage kommt, und natürlich auch neue Füllungen erfinden! Die Lasagne wäre ebenso lecker mit Auberginen, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und vielen anderen Gemüsesorten – die Möglichkeiten sind grenzenlos! Eine Lasagne lässt sich außerdem sehr gut schon im Voraus vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag – oder, wie manche behaupten, auch am übernächsten Tag – sogar noch viel besser!

ZUBEREITUNG

- 1** Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2** In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.
- 3** In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glatt rühren.
- 4** Lasagne zusammenstellen: 

5 Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Soße geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Soße und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Soße. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Soße enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Soße legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6 Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schön braun werden kann.



Grünkohlorte mit Heidelberguss

IO 2 RUNDE TORTENBÖDEN

ZUTATEN

150 g roher Grünkohl, Stiele entfernt,
Blätter geschnitten und gekocht
250 ml Ahornsirup
2 TL Vanilleextrakt
125 ml ungesüßtes Apfelmus
2 TL Obstessig
180 ml Wasser
360 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backsoda

Richtig gelesen! Ja, wir haben es gewagt! Eine Torte mit Grünkohl! Und sie schmeckt toll! Die schönste Rückmeldung, die wir bekommen haben, war ein großes »WOW!« von einem Fleischesser! Unsere Lektorin mag sie lieber mit Himbeerguss, probieren Sie sie aber auch ruhig einmal mit »Limettenguss« (Seite 230). Wir essen sie am liebsten mit »Heidelberguss«. Und um die Lobgesänge noch weiter auf die Spitze zu treiben, servieren wir sie manchmal mit »Bananen-Softis« (Seite 236).

ZUBEREITUNG

- 1** Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2** 2 Springformen mit Backpapier auslegen.
- 3** Grünkohl in 3-5 cm Wasser in einem Kochtopf garen, bis er dunkelgrün und weich ist.
- 4** Abgießen und mit Ahornsirup, Vanilleextrakt, Apfelmus, Essig und Wasser im Mixer glatt pürieren. Das Resultat sollte aussehen wie ein grüner Smoothie.
- 5** Den grünen Zaubertrank in eine große Rührschüssel geben.
- 6** Mehl und Backsoda zugeben und gut verrühren.
- 7** Teig in die mit Backpapier ausgelegten Formen gießen und 30 Minuten backen. Formen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen mit »Heidelberguss« oder Limettenguss (Seite 230) bestreichen, dann mit Heidelbeeren bestreuen und servieren.

10 | 1L

ZUTATEN

150 g Heidelbeeren, frisch oder
tiefgefroren
4 EL Orangensaft
700 g nicht zu flüssiger Seidentofu
125 ml Ahornsirup
2 EL Chiasamen (optional)

Heidelbeerguss

Dieser kräftig lilafarbene, bildschöne Kuchenguss spricht für sich selbst. Mit frischen Heidelbeeren bestreut ergibt er auch einen leckeren Pudding.

ZUBEREITUNG

1 In einem kleinen Kochtopf auf höchster Stufe Heidelbeeren im Orangensaft etwa 5 Minuten kochen. Es sollte dabei eine sirupartige Konsistenz entstehen.

2 Soße vom Herd nehmen und in einen Mixer geben. Pürieren, bis sie dickflüssig ist, aber noch einige Beeren zu erkennen sind. Tofu, Sirup und Chiasamen zugeben und noch einmal glatt pürieren. Guss über Torten, Kuchen oder Muffins streichen oder als Pudding genießen!

Rezeptfoto siehe nächste Seite







INDEX



A

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140

Ananas

Gegrillte Ananas 26

Hochhaus-Sandwich 59

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Anns Haferflocken mit Trauben 38

Anns und Essys Lieblingsdressing 160

Äpfel

Birnen-Apfel-Chutney 98

Brians »Stuffing« 125

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Teds Speziatsalat 157

Artischocken

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

B

Bananen

Bananen-Haferbrei 40

Bananen-Softeis 236

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Gefrorene Minz-Schokobällchen 224

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Bananen-Haferbrei 40

Bananen-Softeis 236

Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211

Beeren

Essys Frühstücksmüsli 38

Beeren-Feuerwerk 223

Besto Pesto 118

Birnen

Birnen-Apfel-Chutney 98

Brians »Stuffing« 125

Birnen-Apfel-Chutney 98

Blattkohl

Blattkohl-Sushi 64

Blattkohl-Sushi 64

Blumenkohl

Blumenkohl-Steaks 213

Buffalo Wings 214

Neustart-Salat 153

Blumenkohl-Steaks 213

Brians »Stuffing« 125

Brokkoli

Neustart-Salat 153

Picadilly-Schüssel 220

Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176

Buffalo Wings 214

Burger

Burger »Rauchende Colts« 207

Grünkohl-Burger 210

Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Burger »Rauchende Colts« 207

C

Cannellini-Bohnen

Besto Pesto 118

Burger »Rauchende Colts« 207

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Doppelt falscher Hase 172

Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

Cannellini-Bohnen-Soße 99

Champignons
Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
Champion-Frühstück 50
Cherrytomaten-Chutney 100
Chili Rellenos 201, 204
Chinakohl
Dreistöckige Lasagne 170
Leichter Asia-Salat 155
Cranberries
Brians »Stuffing« 125
Cranberry-Salsa aus Down Under 113
Cranberry-Salsa aus Down Under 113

D

Dal Singapur 200
Desserts
Bananen-Softeis 236
Beeren-Feuerwerk 223
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Frucht-Melange 222
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Grünkohlorte mit Heidelbeerguss 232
Lebkuchen-Biscotti 240
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
Doppelt falscher Hase 172
Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
Dreistöckige Lasagne 170
Dressing »Scharfe Sachen« 162

E

Enchilada-Soße 105
Erbsen
Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
Erdbeeren
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
Erdbeeren mit Schokofüllung und Limettenkuss 227
Essys Frühstücksmüsli 38

F

Feigen
Rucolasalat mit frischen Feigen 144
Fenchel
Georgies Suppe 82
Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
Frucht-Melange 222
Frühstück
Anns Haferflocken mit Trauben 38
Bananen-Haferbrei 40
Champion-Frühstück 50
Essys Frühstücksmüsli 38
Frühstückspuffer 47
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
Haferwaffeln 48
Kichererbsen-Omelett 42
Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45
Frühstückspuffer 47
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

G

Gebackene Zucchinihalter 138
Geburtstagsdressing 160
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Gefüllte Drillinge 127
Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
Gegrillte Ananas 26
Gekochter Grünkohl 21
Georgies Suppe 82
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
Geröstete rote Paprika 22
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
Granatäpfel
Granatapfel-Salsa 116

Granatapfel-Salsa 116

Grundrezepte

- Gegrillte Ananas 26
- Gekochter Grünkohl 21
- Geröstete rote Paprika 22
- Karamellierte Zwiebeln 25
- Knusprige Tortilla-Schälchen 29
- Mais-Tacos und -Tostados 30
- Sautierte Pilze 26

Grünes Zwiebel-Hummus 94

Grünkohl

- Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
- Brians »Stuffing« 125
- Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
- Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
- Gekochter Grünkohl 21
- Grünkohl-Burger 210
- Grünkohlorte mit Heidelbeerguss 232
- Grünkohl-Waldorfsalat 151
- Gurken-Grünkohl-Brot 52
- Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
- Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
- Knoblauch-Kartoffelpüree 130
- Kohl-Bruschetta 56
- Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
- Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46
- »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
- Picadilly-Schüssel 220
- P & Js Linsensuppe 83
- Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
- Riesenbohnsuppe 90
- Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
- Texmex-Grünkohlchips 135
- Tomaten-Basilikum-Brot 54
- Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Grünkohl-Burger 210

Grünkohlorte mit Heidelbeerguss 232

Grünkohl-Waldorfsalat 151

Gurken

- Gurken-Grünkohl-Brot 52
- Hochhaus-Sandwich 59
- »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
- Quinoa-Tabbouleh 155
- Susies Cuke-Dressing 164
- Teds Speziatsalat 157
- Zitrus-Gazpacho 84

Gurken-Grünkohl-Brot 52

H

Hafer

- Anns Haferflocken mit Trauben 38
- Bananen-Haferbrei 40
- Champion-Frühstück 50
- Essys Frühstücksmüsli 38
- Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
- Haferwaffeln 48

Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41

Haferflocken

- Doppelt falscher Hase 172
- Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
- Grünkohl-Burger 210
- Lebkuchen-Biscotti 240
- Picadilly-Schüssel 220
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208

Haferwaffeln 48

Hauptgericht

- »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Hauptgerichte

- Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blattgemüse 211
- Blumenkohl-Steaks 213
- Buffalo Wings 214
- Burger »Rauchende Colts« 207
- Chili Rellenos 201, 204
- Dal Singapur 200
- Doppelt falscher Hase 172

- Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
- Dreistöckige Lasagne 170
 - Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 - Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 - Geröstetes Wurzelgemüse 178
 - Grünkohl-Burger 210
 - Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
 - Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 - Matts Sofrito 196
 - Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 - Picadilly-Schüssel 220
 - Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Tomatenchutney 185
 - Polenta-Pie 190
 - Prächtiges Pilzragout 218
 - Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 - Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
 - Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
 - Salatpizza 187
 - Sandras Chili 182
 - Scharfe Süßkartoffeln 219
 - Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 - Schrapnell-Burritos 195
 - Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 - Sobanudeln »Pazifik« 177
 - Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 - Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
- Heidelbeeren
- Beeren-Feuerwerk 223
 - Frucht-Melange 222
 - Grünkohlorte mit Heidelbeerguss 232
 - Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
- Herbstrüben
- Geröstetes Wurzelgemüse 178
- Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
- Himbeer-Dressing 167
- Himbeeren
- Frucht-Melange 222
 - Himbeer-Dressing 167
 - Himbeersoße 104
 - Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238
 - Mango-Magie mit Himbeerschrift 226
 - Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
 - Teds Spezialsalat 157
- Himbeersoße 104
- Hochhaus-Sandwich 59
- Hotdog Karotte 61
- Hummus
- Blattkohl-Sushi 64
 - Grünes Zwiebel-Hummus 94
 - Hochhaus-Sandwich 59
 - Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
 - Pesto-Hummus 98
 - Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
 - Selbst gemachtes Hummus 94
 - Süßkartoffel-Hummus 96
 - Zitronen-»Käse«-Soße 103
- Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas
- Birnen-Apfel-Chutney 98
 - Cannellini-Bohnen-Soße 99
 - Cherrytomaten-Chutney 100
 - Cranberry-Salsa aus Down Under 113
 - Enchilada-Soße 105
 - Granatapfel-Salsa 116
 - Grünes Zwiebel-Hummus 94
 - Himbeersoße 104
 - Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
 - Maissoße 102
 - Mango-Limetten-Salsa 110
 - Mommys Pilzsoße 2.0 108
 - Pesto-Hummus 98
 - Pfirsich-Salsa für Angeber 116
 - Pico de Gallo 112
 - Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas ...
Selbst gemachtes Hummus 94
Shiitake-Zwiebel-Soße 107
Süßkartoffel-Hummus 96
Zitronen-»Käse«-Soße 103
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96

I

Ingwer-Zitronen-Dressing 161

J

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
Janes 3:2:1-Dressing 164
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133

K

Kakao

Erdbeeren mit Schokofüllung und Limet-
tenkuss 227
Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237

Karamellierte Zwiebeln 25

Karotten

Doppelt falscher Hase 172
Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen
193
Hotdog Karotte 61
Neustart-Salat 153
»Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer
Reisfüllung 202
P & Js Linsensuppe 83
Riesenbohnsuppe 90
Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
Basmatireis 176
Salat-Wraps mit cremig mariniertem Ge-
müse 62
Sandras Chili 182
Schrapnell-Burritos 195
Seminarsuppe 89
Sobanudeln »Pazifik« 177

Teds Speziatsalat 157

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Kartoffeln

Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit
Kartoffelfüllung 140
Gefüllte Drillinge 127
Georgies Suppe 82
Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
Geröstetes Wurzelgemüse 178
Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180
Knoblauch-Kartoffelpüree 130
»Tatties« und »Neeps« 139

Kichererbsen

Dal Singapur 200
Grünes Zwiebel-Hummus 94
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln 96
Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und
grünem Blattgemüse 217
Pesto-Hummus 98
Quinoa-Tabbouleh 155
Sandras Chili 182
Selbst gemachtes Hummus 94

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Kichererbsen-Omelett 42

Kidneybohnen

Grünkohl-Burger 210
Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
208
Sandras Chili 182

Kiwis

Frucht-Melange 222
Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früch-
ten 238

Knoblauch-Kartoffelpüree 130

Knusprige Tortilla-Schälchen 29

Kohl-Bruschetta 56

Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 45

Kürbis

Zehrs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134

L

Lebkuchen-Biscotti 240

Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86

Leichter Asia-Salat 155

Lemonette 165

Limabohnen

Riesenbohnsuppe 90

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Limetten

Cranberry-Salsa aus Down Under 113

Granatapfel-Salsa 116

Leichter Asia-Salat 155

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Limetten-Salsa 110

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Zitrus-Salatdressing 162

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Linsen

Französische Linsen mit Trauben und Minze 150

Georgies Suppe 82

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119

P & Js Linsensuppe 83

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74

Sloppy Joe und Tidy Jane 212

M

Mais

Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193

Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128

Kartoffelboote mit Grünkohldeck 180

Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen 46

Mais-Schalotten-Suppe 81

Maissoße 102

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

Picadilly-Schüssel 220

Polenta-Pie 190

Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

Seminarsuppe 89

Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Mais-Schalotten-Suppe 81

Maissoße 102

Mais-Tacos und -Tostados 30

Mango

Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69

Mango-Dressing 165

Mangold

Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204

Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194

Sobanudeln »Pazifik« 177

Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Mango-Limetten-Salsa 110

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

Mangos

Dal Singapur 200

Leichter Asia-Salat 155

Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Mango-Dressing 165

Mango-Limetten-Salsa 110

Mango-Magie mit Himbeerschrift 226

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156

»Nori Noir« - Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202

Scharfe Süßkartoffeln 219

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229

Schwarzer Reissalat 147

»Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
 Matts Sofrito 196
 Melonen
 Beeren-Feuerwerk 223
 Frucht-Melange 222
 Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 Mittagessen
 Blattkohl-Sushi 64
 Gurken-Grünkohl-Brot 52
 Hochhaus-Sandwich 59
 Hotdog Karotte 61
 Kohl-Bruschetta 56
 Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
 Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
 Schneller Bagel für unterwegs 72
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Tomaten-Basilikum-Brot 54
 Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
 Mommys Pilzsoße 2.0 108
 Müsli
 Gefrorene Minz-Schokobällchen 224
 Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

N

Neustart-Salat 153
 »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
 Nudeln
 Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 Sobanudeln »Pazifik« 177
 Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
 Nudelsoßen
 Besto Pesto 118
 Dreistöckige Lasagne 170
 Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198

Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
 Saltpizza 187
 Tomatensoße leicht und schnell 118

O

Orangen
 Frucht-Melange 222
 Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Rucolasalat mit frischen Feigen 144
 Zitrus-Gazpacho 84
 Zitrus-Salatdressing 162

P

Pak Choi
 Tarzansuppe 77
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Paprika
 Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
 Frühstückspuffer 47
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 Geröstete rote Paprika 22
 Hochhaus-Sandwich 59
 »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
 Matts Sofrito 196
 »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
 Picadilly-Schüssel 220
 Polenta-Pie 190
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
 Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
 Schwarzer Reissalat 147
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Sobanudeln »Pazifik« 177
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Teds Speziatsalat 157

- Pastinaken
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
- Pesto-Hummus 98
- Pfirsiche
 Pfirsich-Salsa für Angeber 116
- Pfirsich-Salsa für Angeber 116
- Picadilly-Schüssel 220
- Pico de Gallo 112
- Pilze
 Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
 gemüse 211
 Brians »Stuffing« 125
 Doppelt falscher Hase 172
 Dreifach gekröntes Paprika-Risotto 175
 Dreistöckige Lasagne 170
 Gefüllte Portobello-Pilze 201, 204
 Georgies Suppe 82
 Grünkohl-Burger 210
 Hochhaus-Sandwich 59
 Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
 Mommys Pilzsoße 2.0 108
 Picadilly-Schüssel 220
 Prächtiges Pilzragout 218
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
 Basmatireis 176
 Sandras Chili 182
 Sautierte Pilze 26
 Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße
 188
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
- Pintobohnen
 Polenta-Pie 190
 Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
- Pizza mit karamellisierten Zwiebeln und Toma-
 tenchutney 185
- P & Js Linsensuppe 83
- Polenta
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revi-
 dierte Fassung« 122
 Polenta-Pie 190
- Polenta-Pie 190
- Porree 90
 Georgies Suppe 82
 P & Js Linsensuppe 83
- Prächtiges Pilzragout 218
- Q**
- Quinoa
 Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa 41
 Quinoa-Tabbouleh 155
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
 208
 Quinoa-Tabbouleh 155
- R**
- Reis
 Barbecue-Pilze mit Reis und grünem Blatt-
 gemüse 211
 Burger »Rauchende Colts« 207
 Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen
 193
 »Nori Noir« - Nori-Blätter mit schwarzer
 Reisfüllung 202
 Prächtiges Pilzragout 218
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas
 208
 Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem
 Basmatireis 176
 Schrapnell-Burritos 195
 Schwarzer Reissalat 147
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße
 188
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen
 68
 Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
- Reisnudeln
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
- Reispapier
 Thailändische Reispapier-Sommerrollen 69
- Riesenbohnsuppe 90

- Rosinen
 - Neustart-Salat 153
 - Rosinen-Zitronen-Dressing 161
 - Teds Spezi­alsalat 157
- Rosinen-Zitronen-Dressing 161
- Rote Bete
 - Geröstetes Wurzelgemüse 178
 - Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
 - Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
 - Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
 - Schrapnell-Burritos 195
- Rote-Bete-Burger mit gegrillter Ananas 208
- Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
- Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
- Rotes Thai-Curry-Gemüse auf braunem Basmatireis 176
- Rucola
 - Rucolasalat mit frischen Feigen 144
 - Schwarzer Reissalat 147
- Rucolasalat mit frischen Feigen 144

- S**
- Salat-Dressings
 - Anns und Essys Lieblingsdressing 160
 - Dressing »Scharfe Sachen« 162
 - Geburtstagsdressing 160
 - Himbeer-Dressing 167
 - Ingwer-Zitronen-Dressing 161
 - Janes 3:2:1-Dressing 164
 - Lemonette 165
 - Mango-Dressing 165
 - Rosinen-Zitronen-Dressing 161
 - Susies Cuke-Dressing 164
 - Süß-scharfes Senfdressing 167
 - Zitrus-Salatdressing 162
- Salate
 - Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
 - Grünkohl-Waldorfsalat 151
 - Leichter Asia-Salat 155
 - »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
 - Neustart-Salat 153
 - Quinoa-Tabbouleh 155
 - Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
 - Rucolasalat mit frischen Feigen 144
 - Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 - Schwarzer Reissalat 147
 - Teds Spezi­alsalat 157
- Salatpizza 187
- Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse 62
- Salsa aus gerösteten Tomatillos 111
- Sandras Chili 182
- Sauerkraut
 - Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
- Sautierte Pilze 26
- Schälerbsen
 - Tarzansuppe 77
- Schalotten
 - Mais-Schalotten-Suppe 81
 - Pfirsich-Salsa für Angeber 116
- Scharfe Süßkartoffeln 219
- Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
- Schneller Bagel für unterwegs 72
- Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
- Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
- Schrapnell-Burritos 195
- Schwarzaugenbohnen
 - Dal Singapur 200
- Schwarze Bohnen
 - Frühstückspuffer 47
 - Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
 - Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 - Matts Sofrito 196
 - Reis mit Bohnen und Gemüse für Eilige 194
 - Sandras Chili 182

Scharfe Süßkartoffeln 219
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154
 Schwarzer Reissalat 147
 Selbst gemachtes Hummus 94
 Sellerie
 Brians »Stuffing« 125
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Grünkohl-Waldorfsalat 151
 Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
 Mais-Schalotten-Suppe 81
 Neustart-Salat 153
 P & Js Linsensuppe 83
 Riesenbohnenuppe 90
 Sandras Chili 182
 Seminarsuppe 89
 Seminarsuppe 89
 Shiitake-Pilze
 Champion-Frühstück 50
 Rote Bete mit Bete-Grün und Dijon-Dressing 148
 Shiitake-Zwiebel-Soße 107
 Shiitake-Zwiebel-Soße 107
 Sloppy Joe und Tidy Jane 212
 Sobanudeln »Pazifik« 177
 Spargel
 »Nori Noir« – Nori-Blätter mit schwarzer Reisfüllung 202
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Spargel-Pilz-Pie mit Zitronen-»Käse«-Soße 188
 Spinat
 Champion-Frühstück 50
 Doppelt falscher Hase 172
 Dreistöckige Lasagne 170
 Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Seminarsuppe 89
 Thaiändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Steckrüben
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 »Tatties« und »Neeps« 139

Suppen
 Georgies Suppe 82
 Herzgesunde Rote-Bete-Suppe 78
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Leichte Frühlings-Erbsensuppe 86
 Mais-Schalotten-Suppe 81
 P & Js Linsensuppe 83
 Riesenbohnenuppe 90
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Seminarsuppe 89
 Tarzansuppe 77
 Zitrus-Gazpacho 84
 Susies Cuke-Dressing 164
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Süßkartoffeln
 Dreistöckige Lasagne 170
 Georgies Suppe 82
 Geröstetes Wurzelgemüse 178
 Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
 Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
 Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln 198
 Milde Ingwersoße mit Kichererbsen und grünem Blattgemüse 217
 Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
 Sandras Chili 182
 Scharfe Süßkartoffeln 219
 Süßkartoffel-Hummus 96
 Tarzansuppe 77
 Süß-scharfes Senfdressing 167

T

Tarzansuppe 77
 »Tatties« und »Neeps« 139
 Teds Speziatsalat 157
 Texmex-Grünkohlchips 135
 Thaiändische Reispapier-Sommerrollen 69
 Tofu
 Grünkohlorte mit Heidelbeerguss 232
 Limetten-Vanille-Tarte mit frischen Früchten 238

Schokoladen-Himbeer-Mango-Parfait 229
 Schokoladen-Minze-Wirbelpudding 237
 Zitronenmuffins mit Limettenguss 230

Tomaten

- Champion-Frühstück 50
- Cherrytomaten-Chutney 100
- Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
- Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten« 87
- Kohl-Bruschetta 56
- »Massierter« Grünkohlsalat mit Mango und Limette 156
- Nudelsonne aus gerösteten Tomaten und roten Linsen 119
- Pfirsich-Salsa für Angeber 116
- Pico de Gallo 112
- P & Js Linsensuppe 83
- Quinoa-Tabbouleh 155
- Rote Linsensuppe mit Minze und Dill 74
- Sandras Chili 182
- Schrapnell-Burritos 195
- Schwarzer Reissalat 147
- Sloppy Joe und Tidy Jane 212
- Tomaten-Basilikum-Brot 54
- Tomatensoße leicht und schnell 118

Tomaten-Basilikum-Brot 54

Tomatensoße leicht und schnell 118

Tomatillos

- Salsa aus gerösteten Tomatillos 111

Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Tortillas

- Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
- Knusprige Tortilla-Schälchen 29
- Mais-Tacos und -Tostados 30
- Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183

Trauben

- Anns Haferflocken mit Trauben 38
- Französische Linsen mit Trauben und Minze 150
- Grünkohl-Waldorfsalat 151

U

Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

V

Vollkornbrot

- Brians »Stuffing« 125
- Gurken-Grünkohl-Brot 52
- Hochhaus-Sandwich 59
- Hotdog Karotte 61
- Kohl-Bruschetta 56
- Kohl-Sauerkraut-Sandwich 58
- Tomaten-Basilikum-Brot 54
- Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57

Vorspeisen und Beilagen

- Aloo Paratha – Indisches Fladenbrot mit Kartoffelfüllung 140
- Brians »Stuffing« 125
- Gebackene Zucchini 138
- Gefüllte Drillinge 127
- Geröstete neue Kartoffeln mit Soße 133
- Gestapelte Polenta nach Dr. Seuss, »revidierte Fassung« 122
- Jalapeño-und-Salsa-Muffins 128
- Jens Kartoffelsalat mit frischem Dill 133
- Knoblauch-Kartoffelpüree 130
- »Tatties« und »Neeps« 139
- Texmex-Grünkohlchips 135
- Warme Laugenbrezeln 137
- Zechs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134
- Zucchini au gratin 131

W

Warme Laugenbrezeln 137

Wasserkastanien

- Brians »Stuffing« 125
- Fünf-Sterne-Reis mit schwarzen Bohnen 193
- Schwarze-Bohnen-Mais-Salat 154

- Wraps 66
 - Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen 68
 - Schrapnell-Burritos 195

- Z**
- Zebs geröstete Butternusskürbis-Medaillons 134
- Zitronen
 - Blattkohl-Sushi 64
 - Lemonette 165
 - Neustart-Salat 153
 - Pico de Gallo 112
 - Rosinen-Zitronen-Dressing 161
 - Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich 57
 - Zitronen-»Käse«-Soße 103
 - Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
- Zitronen-»Käse«-Soße 103
- Zitronenmuffins mit Limettenguss 230
- Zitrus-Gazpacho 84
- Zitrus-Saladressing 162
- Zucchini
 - Doppelt falscher Hase 172
 - Dreistöckige Lasagne 170
 - Gebackene Zucchinitaler 138
 - Matts Sofrito 196
 - Sandras Chili 182
 - Schnelle Nudeln mit grünem Gemüse 215
 - Schrapnell-Burritos 195
 - Tortilla Azteca - Mexikanische Lasagne 183
 - Zucchini au gratin 131
- Zucchini au gratin 131
- Zwiebeln
 - Hochhaus-Sandwich 59
 - Karamellisierte Zwiebeln 25

Abbildungsverzeichnis

S. i © stockphoto mania - shutterstock.com, S. iii (Herz) © Marina99 - shutterstock.com, S. x (links), 10, 24, 30, 41, 44, 46, 56, 63-65, 88, 91, 110, 125, 140-141, 149, 151, 158, 165, 178-179, 181, 203, 205, 213, 218-219, 223, 225-227, 241 © Donna Turner Ruhlman, S. 5-7, 13, 32, 34-35, 51, 54, 72, 150, 191, 195, 197, 222, 236, 239 © Helena-art - shutterstock.com, S. 12 © Jka - shutterstock.com, S. 16 © aniok - shutterstock.com, S. 19 © Fafarumba - shutterstock.com, S. 67, 210 © Enzo Molinari - shutterstock.com, S. 72, 78, 81, 86, 99, 102, 112, 124, 130-131, 139, 173, 176, 184 © Nikiparonak - shutterstock.com, S. 109 © Natalya Levish - shutterstock.com, S. 117 © Goderuna - shutterstock.com, S. 233 © elenabsl - shutterstock.com, S. 20 © ArCaLu - shutterstock.com, S. 27 © Africa Studio - shutterstock.com, S. 104 © lizabarbiza - shutterstock.com, S. 120 © welcomia - shutterstock.com, S. 142 © Alena Haurylika - shutterstock.com
 Alle weiteren Abbildungen © Narayana Verlag, Fotograf Jörg Wilhelm, Wilhelm Media

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Balsamessig, Ahornsirup, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie "Gesunde Ernährung" erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten sowie die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte.



Esselstyn A.C. / Esselstyn J.

[Essen was das Herz begehrt - E-Book](#)

Vorbeugung und Heilung von Herzerkrankungen
mit 125 herzgesunden veganen Rezepten

264 Seiten,
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de