

# Rezepte



## A/B

- Adzukibohnen-Bratlinge 176
- Auberginen-Bruschetta 105
- Auberginen-Dip 116
- Bandnudeln mit Mairübchen 118
- Bärlauchpaste 92
- Birchermüsli 146
- Biskuitrolle mit Mandarinen-Quarkcreme 163
- Blaubeermuffins 121
- Blumenkohl-Maisgrieß-Bällchen mit Dip 135
- Bohneneintopf mit Endivien und Hähnchen 134
- Bolognesesoße: wenig Hack, viel Gemüse 183
- Brokkolibratlinge mit Tomatenquark 113

## C/D

- Cremesuppe aus Spargelschalen 94
- Dattel-Schoko-Aufstrich 166
- Deftige Weiße-Bohnen-Streichcreme 173
- Dicke-Bohnen-Dip 172
- Dinkelreispfanne mit Fenchel und Paprika 138

## E

- Endiviensalat mit Birnen, Gorgonzola und Nüssen 128
- Erbsen-Dinkel-Risotto 112

## G/H

- Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Ei 142
- Gedeckte Spinatquiche 108
- Gefüllte Spitzpaprika 120
- Gelbe Linsensuppe mit Brokkoli-Nuss-Bröseln 133
- Gnocchi mit Brokkoli-Tomaten-Soße 130
- Granola – knuspriges Müslitopping 165
- Grüne-Bohnen-Pfanne mit Birnen und Räucher-  
tofu 141
- Grünkohlcurry mit Kartoffeln und Linsen 155
- Grünkohlpesto 156
- Gurkensalat mit Linsen und Hirse 107
- Guten-Morgen-Trunk mit Brombeeren 123
- Hackfleisch-Pilz-Buletten 178
- Hafer-Möhren-Puffer 177
- Halloumisspieße mit Gemüse vom Grill 109
- Hirsefrikadellen 179
- Hüttenkäse mit Radieschen und Bärlauch 86

**K**

- Kartoffel-Paprika-Omelette 114
- Kartoffelsalat mit Radieschen 91
- Kerniger Zuckerschotensalat 111
- Kichererbsencurry mit Spinat 99
- Kidneybohnen-Quesadillas mit Zucchini 117
- Kohlrabi-Cremesuppe mit Croûtons 93

**L/M**

- Linsen-Curry-Aufstrich 170
- Möhren-Kohlrabi-Rohkost 87

**N/O**

- Nudelsalat mit Tomatenpesto und Rucola 182
- Oatmeal mit Zimtäpfeln 145
- One-Pot-Lauch-Nudeln mit Feta 157
- Overnight-Oats mit Erdbeeren 85

**P/Q**

- Parmesan-Alternative 184
- “Perlgraupenrisotto“ mit gebratenem Spargel 89
- Pfannkuchen mit Spinat und Feta 95
- Polentastreifen mit Champignons 174
- Posteleinsalat mit Apfel und Walnüssen 148
- Quarkcreme mit Trauben und Keksen 143

**R**

- Radicchio-Risotto 152
- Rhabarber-Crumble 101
- Röstbrote mit Ofenkürbis 136
- Rote-Bete-Cremesuppe 131
- Rote-Bete-Hummus 88
- Rote-Bete-Salat mit Röstkartoffeln und Linsen 132
- Rotkohlsalat 147
- Rotkohlsuppe mit Gremolata 150

**S**

- Sahne-Alternative auf Cashewbasis 167
- Schokoladencreme mit Birnenkompott 161
- Sellerieschnitzel mit schneller Tomatensoße 160
- Sesamspargel und Kartoffeln aus dem Ofen 96
- Spaghetti mit Salat-Pistazien-Pesto 119
- Spargel-Erdbeer-Salat 106
- Steckrübeneintopf 149
- Süße Pfannkuchen mit Rhabarberkompott 102

**T**

- Tofusticks mit Sesam 181
- Tomaten-Bohnen-Salat 127

**V**

- Vanillepudding mit Erdbeersoße 100
- Veganer Schokokuchen mit weißen Bohnen 185
- Vollkornfladen mit Rosenkohl und Maronen 158
- Vollkornpfannenbrote 169

**W**

- Weißer Schokoschaum auf Himbeerpüree 124
- Wirsing-Nudel-Auflauf 153
- Wurzelgemüse-Rösti 139

**Z**

- Ziegenkäse mit Feigen-Nuss-Kruste auf Feldsalat 129

# Stichwortverzeichnis



## A

Äpfel aus Neuseeland 35  
ausgewogene Mahlzeit 28

## B

Biofleisch 47  
Biolebensmittel 24  
Brot 63  
Bulgur 62

## C

CO<sub>2</sub>-Äquivalente 8  
CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke von Lebensmitteln 16  
Couscous 62  
Crowdbutchting 50

## D

Dinkelreis 61

## E

Eier 52  
Ei-Ersatzprodukte 54  
Einfrieren 74  
Einkauf 71  
Einkochen 74  
Einlegen 74  
Energiesparen 77  
Ernährungspyramide 26  
Ernährungsstile 20  
Ernährungssystem 18  
ESL-Milch 44  
exotische Früchte 35

## F

Fermentieren 74  
Fisch 48  
Fleisch 45  
Fleischeinkauf 46  
Fleischersatzprodukte 54  
flexitarischen Ernährung 21  
Flugimport 36

## G

Gemüse 31  
Getränke 27, 63  
Getreide 59  
Graues Wasser 22

## H

haltbar machen 74  
Hirse 62  
Hülsenfrüchte 37

## K

KAT-zertifizierte Eier 52  
Kerne 40  
Klimaneutrale Produkte 23  
Kühlschrank 71  
Küchentöten 52

**L**

Lebensmittelverschwendung 67

**M**

Milch 43

Milchprodukte 43

**N**

Nüsse 40

Nussmus 41

**O**

Obst 31

Omega-3-Fettsäuren 51

**P**

Perlgraupen 61

pflanzenbetonte Ernährung 26

Pflanzendrinks 56

Pflanzliche Alternativen für tierische Produkte 54

Planetary Health 18

Planetary Health Diet 18

**R**

regional 31

regional einkaufen 32

Reis 60

Reste 75

Risoni 62

**S**

saisonal 31

saisonal einkaufen 32

Saisonkalender 32

Samen 40

Schokolade 65

Solidarische Landwirtschaft 35

**T**

Tierische Lebensmittel 43

Tierwohl 47

Treibhausgase 9, 15, 21, 35

**U**

Umwelt-Label 23

**V**

vegane Ernährung 21

vegetarische Ernährung 21

**W**

wahre Kosten 24

Wasserfußabdruck 21

Weidemilch 45

**Z**

Zitrusfrüchte 38

Zweinutzungshühner 53