

super gemüse

NÄHRSTOFFE • ZUBEREITUNGSARTEN • 120 REZEPTE

Emily Ezekiel



atVERLAG



super gemüse

Emily Ezekiel
Fotos von Issy Crocker

NÄHRSTOFFE • ZUBEREITUNGSARTEN • 120 REZEPTE

atVERLAG

Inhalt

Einführung	6
Spinat und Kresse	10
Grünkohl	28
Brokkoli	46
Erbsen	64
Süßkartoffel	80
Rote und andere Bete	96
Karotten	114
Fermentiertes Gemüse	132
Tomaten	148
Zwiebeln und Knoblauch	162
Sprossen	180
Paprika	196
Blumenkohl	208
Register	222



Einführung

Seit der Zeit der Jäger und Sammler ist Gemüse ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Ernährung. Sein täglicher Verzehr ist aus einem einfachen Grund für uns unverzichtbar: Gemüse ist die einzige Nahrungsmittelgruppe, die unseren Körper mit allen für die Gesundheit und das reibungslose Funktionieren erforderlichen Nährstoffen versorgen kann. Es deckt unseren täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, senkt nachweislich das Erkrankungsrisiko und kann vor zahlreichen chronischen Krankheiten schützen.

WARUM IST GEMÜSE SO WERTVOLL?

- Gemüse ist das ballaststoffreichste Nahrungsmittel. Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung.
- Gemüse ist ein wichtiger Mineralstoff- und Vitaminlieferant und versorgt uns mit den Vitaminen A, B, C, K, Folat, Kalium, Magnesium und Calcium.

- Gemüse enthält Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe – die Carotinoide oder Flavonoide – verleihen dem Gemüse seine leuchtende Farbe und seinen Geschmack. Sie sind in keiner anderen Nahrungsmittelgruppe enthalten.
- Gemüse enthält kein Cholesterin, und die meisten Gemüsesorten sind von Natur aus fettarm.

WIE VIEL GEMÜSE PRO TAG?

Da der Körper die meisten Vitamine nicht speichern kann, braucht es ständig eine neue Vitaminzufuhr. Weltweit geben die Gesundheitsbehörden Listen mit den empfohlenen Mindestmengen an Vitaminen und Mineralstoffen heraus (siehe folgende Seite). Diese Liste zeigt, wie wir unseren täglichen Bedarf mit natürlichen Lebensmitteln decken können. Ein gelegentlicher Blick darauf erinnert uns immer wieder daran, was unser Körper braucht und wie wir mehr Gemüse in unsere Ernährung einbauen können.

Empfohlene Tagesmenge wichtiger Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine/ Mineralstoffe	Durchschnittlicher Tagesbedarf (Erwachsene)	Quelle	
Vitamine A	→ 800 µg	→ Karotte, Paprika, Tomate, Spinat, Brunnenkresse	
Vitamine B6	→ 1,5 mg	→ Rote Bete, Süßkartoffel, Paprika, Zwiebel, Knoblauch	
Vitamine C	→ 100 mg	→ Brokkoli, Paprika, Süßkartoffel, Tomate, Blumenkohl, Knoblauch	
Vitamine K	→ 70 µg	→ Spinat, Brunnenkresse, Blumenkohl	
Calcium	→ 1000 mg	→ Grünkohl, Rote Bete, Süßkartoffel	
Eisen	→ 10-15 mg	→ Spinat, Brunnenkresse, Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl	
Magnesium	→ 320 mg	→ Spinat, Brokkoli, Erbsen, Sprossen, Blumenkohl	
Folat	→ 300 µg	→ Spinat, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Paprika, Rote Bete	
Kalium	→ 4000 mg	→ Karotte, Paprika, Rote Bete, Blumenkohl, Tomate, Süßkartoffel	
Zink	→ 11 mg	→ Sprossen, Erbsen	

Grünkohl

Grünkohl, englisch auch Kale genannt, gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*). Gegessen werden die krausen Blätter ohne die groben Stiele.

Inhaltsstoffe

Grünkohl ist besonders kalorienarm. Er setzt sich aus 84% Wasser, 9% Kohlenhydraten, 4% Eiweiß und 1% Fett zusammen. 100 g Grünkohlblätter enthalten:

- etwa 40 kcal
- den Tagesbedarf der Vitamine C und A
- rund das Zehnfache des täglichen Bedarfs an Vitamin K
- große Mengen an Mineralstoffen: Eisen, Calcium, Kalium und Phosphor
- zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe: Sulforaphan und Ferulasäure

Positive Wirkungen

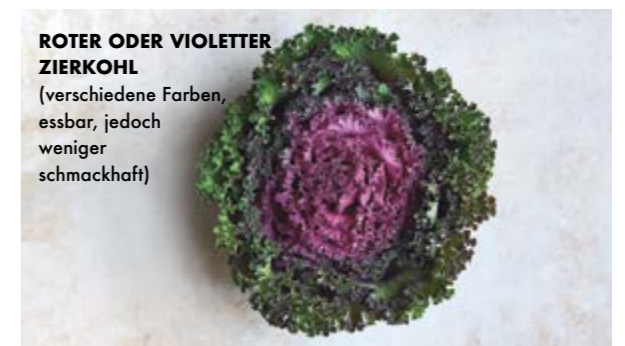
Grünkohl hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut. Eine Studie hat gezeigt, dass bei einem täglichen Konsum von einem Glas Grünkohlsaft nach zwölf Wochen der Wert des »schlechten« (LDL-)Cholesterins im Blut um 10% gesunken und der des »guten« (HDL-)Cholesterins um 27% gestiegen war. Darüber hinaus kann Grünkohl helfen, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Zubereitung und Verzehr

Grünkohl eignet sich für verschiedenste Gerichte, von Pastagerichten über Salate bis zu Sandwiches. Man kann im Backofen daraus knusprige Chips herstellen, ihn zu Saft pressen oder die Blätter hacken und sie roh, gedämpft, gekocht oder gebraten essen. Da die Blätter roh etwas zäh sind, empfiehlt es sich, die Mittelrippe zu entfernen und die Blätter mit Olivenöl einzumassieren, um sie weicher zu machen.

Sorten

Es gibt viele Arten von Grünkohl; sie unterscheiden sich alle in Geschmack und Textur. Die Sorten werden anhand ihrer Blätter unterschieden:



Weitere Sorten

Neben der Standard-Handelssorte »Halbhoher Grüner Krauser« gibt es viele weitere Blattkohlsorten:

- **PALM- ODER SCHWARZKOHL** (z. B. Sorten »Cavolo Nero« oder »Nero di Toscana«): mit langgestreckten, dunkelgrünen bis fast schwarzgrünen Blättern
- **HOHER Roter Krauser**: mit dunkelvioletten, großen, grob gefiederten Blättern
- **OSTFRIESISCHE PALME**: bis 1,80 m hoch, mit großen, dunkelgrünen, grob gefiederten Blättern
- **WESTFÄLISCHER**: etwas niedriger und mit feiner gekrausten Blättern

Zubereitung von Grünkohl

Gemüse	Empfohlene Zubereitungsart	Menge für 2 Pers.	Menge für 4 Pers.	Kochgeschirr	Flüssigkeitsmenge	Salz	Öl / Butter	Weitere Zutaten	Temperatur	Zugedeckt garen	Dampf-garzeit	Anmerkungen
--------	----------------------------	-------------------	-------------------	--------------	-------------------	------	-------------	-----------------	------------	-----------------	---------------	-------------

Im Dampf

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓	↑ 150 g ↓		↑ Dampfgarer ↓	↑ 2 cm Flüssigkeit im Garbehälter ↓	↑ ½ EL ↓	↑ 1 EL ↓	↑ abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone, 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten und gebraten, Chiliflocken ↓	↑ mittel ↓	↑ ja ↓	↑ 7 Min. ↓	↑ Die groben Blattrippen entfernen, die Blätter klein schneiden. Über Dampf (Garbehälter nicht überfüllen!) 7 Minuten dämpfen oder so lange, bis sie weich sind. Nicht ausreichend gegart, fühlt sich Grünkohl im Mund unangenehm an. ↓
--------------------	--------------	-----------------	--	----------------------	---	----------------	----------------	--	------------------	--------------	------------------	---

Im Backofen

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓	↑ 200 g ↓		↑ großes Ofenblech ↓	↑ - ↓	↑ 1 TL ↓	↑ 1 EL Öl ↓	↑ Salz, Pfeffer, 1 Prise Fünf-Gewürze-Pulver oder andere Gewürze nach Wahl (siehe Seite 32) ↓	↑ 200 °C ↓	↑ Nein ↓	↑ 15 Min. ↓	↑ Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver mischen und die Blätter damit gründlich einmassieren. Auf einem großen Blech verteilen und 15 Minuten im Ofen backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmäßig gegart und knusprig werden. ↓
--------------------	--------------	-----------------	--	----------------------------	-------------	----------------	-------------------	---	------------------	----------------	-------------------	---

In der Pfanne

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓	↑ 200 g ↓		↑ große beschichtete Pfanne ↓	↑ - ↓	↑ ½ TL ↓	↑ je 1 EL ↓	↑ 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten, frisch geriebene Muskatnuss ↓	↑ mittel bis stark ↓	↑ nein ↓	↑ 5-6 Min. ↓	↑ Knoblauch in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die zerkleinerten Grünkohlblätter in die Pfanne geben, würzen und so lange dünsten, bis sie weich sind und zu bräunen beginnen. Mit dem Knoblauch bestreut servieren. ↓
--------------------	--------------	-----------------	--	-------------------------------------	-------------	----------------	-------------------	---	----------------------------	----------------	--------------------	--

Als Suppe

↑ Grünkohl ↓	↑ ja ↓		↑ 300 g ↓	↑ großer Kochtopf ↓	↑ 1,2 l Gemüsebrühe ↓	↑ nach Geschmack ↓	↑ 1 EL ↓	↑ 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 1 Fenchelknolle, 2 Knoblauchzehen, alles klein geschnitten ↓	↑ mittel ↓	↑ nein ↓	↑ 40 Min. ↓	↑ Öl im Topf erhitzen und darin Zwiebel, Lauch und Fenchel so lange braten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute weiter dünsten. Den gehackten Grünkohl hinzufügen, mit Brühe bedecken und 30 Minuten köcheln lassen. Pürieren, abschmecken und servieren. ↓
--------------------	--------------	--	-----------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------	---	------------------	----------------	-------------------	---

10 Min. / 35 Min.

Reste dieses Salates ergeben, ohne das Ei, ein köstliches Mittagessen für den nächsten Tag.

Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

½ Muskatkürbis oder
1 Hokkaidokürbis
(ca. 700 g), entkernt
3 EL Olivenöl
1 TL Rotweinessig
200 g Grünkohl, rote
oder violette Sorte
250 g Sprossenbrokkoli
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer

Dressing

1 Orange, Saft
3 EL Olivenöl extra
vergine
1½ EL Rotweinessig
1 TL flüssiger Honig

4 große Eier
30 g Haselnüsse,
geschält, geröstet und
grob zerkleinert
1 großes Bund Kerbel

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Olivenöl und Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 30 Minuten backen und nach der Hälfte der Zeit wenden. Den Grünkohl mundgerecht zerkleinern, nach 20 Minuten Backzeit zum Kürbis aufs Blech geben und bis zum Ende der Garzeit mitbacken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Sprossenbrokkoli mit Olivenöl beträufeln und in der Pfanne kurz anbräunen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Wasser in einem großen Kochtopf zum Sieden bringen. Die Eier einzeln jeweils in eine kleine Schale aufschlagen, vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und 3 Minuten pochieren (gar ziehen lassen): Das Eiweiß soll fest, das Eigelb noch flüssig sein. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren.

Brokkoli, Grünkohl und Kürbisspalten mit der Hälfte des Dressings mischen und zusammen mit dem pochierten Ei auf Tellern anrichten. Mit Haselnüssen und Kerbel garnieren und das restliche Dressing separat dazu reichen.



Karotten

Die ursprünglich aus Asien stammende Karotte oder Möhre ist ein Wurzelgemüse, das wie Sellerie, Petersilie, Dill und Fenchel zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) gehört. Ihrem hohen Beta-Carotin-Gehalt verdankt sie ihre typisch orange Farbe. Auch die Stiele und die fein gefiederten Blätter sind essbar.

Inhaltsstoffe

Rohe Karotten bestehen aus 88% Wasser, 9% Kohlenhydraten, 2,8% Ballaststoffen, 0,9% Eiweiß und 0,2% Fett. 100 g rohe Karotten enthalten:

- 40 kcal
- 1200 µg Vitamin A, also das Anderthalbfache der empfohlenen Tagesmenge
- eine bedeutende Menge an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen
- Vitamine der B-Gruppe, C und E

Positive Wirkungen

Dank ihres hohen Beta-Carotinoidgehalts wird Karotten neben ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit von Haut, Schleimhaut und Augen auch eine vorbeugende Wirkung gegen bestimmte Krebsarten zugesprochen. Ihre antioxidativen Eigenschaften bekämpfen freie Radikale im Körper; außerdem helfen sie, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte zu senken. Ihr hoher Kaliumgehalt wirkt sich positiv auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Zubereitung und Verzehr

Ob gedünstet, gebraten, in Wasser gekocht, in Suppen oder Eintöpfen, Karotten verleihen Gerichten eine subtile süßliche Note. Roh verwendet man sie geraspelt oder in Stifte geschnitten, auch als Saft, mit anderen Früchten oder Gemüsesorten gemischt, schmecken sie köstlich.

Sorten

Neben der herkömmlichen orangen Variante gibt es Karotten in allen möglichen, immer beliebter werdenden Farben wie Rot, Violett, Gelb oder Weiß.



Andere Sorten

Es gibt noch weitere, seltenere Sorten:

- **ROT:** süßer als die orangefarbene Karotte; sehr lycopinhaltig
- **WEISS:** weniger süß als die orangefarbene Karotte; gut gekocht oder im Ofen gebacken
- **NANTAISE:** eine alte französische Sorte, glatt, walzenförmig, knackig zart und süß
- **PARISER MARKT:** kleine (3–4 cm große), abgeplattet-runde orangefarbene Frühsorte
- **DANVERS:** eine alte amerikanische Sorte, manchmal »half size« genannt

Zubereitung von Karotten

Gemüse	Empfohlene Zubereitungsart	Menge für 2 Pers.	Menge für 4 Pers.	Kochgeschirr	Flüssigkeitsmenge	Salz	Öl / Butter	Weitere Zutaten	Temperatur	Zugedeckt garen	Dampf-garzeit	Anmerkungen
--------	----------------------------	-------------------	-------------------	--------------	-------------------	------	-------------	-----------------	------------	-----------------	---------------	-------------

Im Dampf

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓	↑ 250 g ↓		↑ Dampfgarer ↓	5 cm Flüssigkeit im Garbehälter	↑ ½ EL ↓	↑ 1 EL Butter ↓	↑ Thymianblätter, frisch gemahlener Pfeffer ↓	↑ mittel ↓	↑ ja ↓	↑ 15 Min. ↓	↑ Karotten schälen, halbieren und in Stifte oder in Rädchen schneiden. Der süßliche Geschmack der Karotte harmoniert mit vielen Aromen, z. B. mit Thymian, Butter und Salz würzen.
-------------------	--------------	-----------------	--	----------------------	---------------------------------	----------------	-----------------------	---	------------------	--------------	-------------------	---

Im Backofen

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓	↑ 250 g ↓		↑ mittelgroße Auflaufform ↓	↑ - ↓	↑ 1 TL ↓	↑ 1 EL Olivenöl ↓	↑ Thymian, Ahornsirup ↓	↑ 180 °C ↓	↑ nein ↓	↑ 40-45 Min. ↓	↑ Karotten schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen und 30 Minuten backen. 1 EL Ahornsirup hinzugeben, mischen und 10-15 Minuten weiter backen.
-------------------	--------------	-----------------	--	-----------------------------------	-------------	----------------	-------------------------	-------------------------------	------------------	----------------	----------------------	---

In der Pfanne

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓	↑ 300 g ↓		↑ Große Pfanne oder Gusseisenpfanne ↓	↑ 2 EL Wasser ↓	↑ 1 TL ↓	↑ je 1 EL Butter und Öl ↓	↑ Kreuzkümmelsamen, Honig, Zitronensaft ↓	↑ mittel bis stark ↓	↑ nein ↓	↑ 15 Min. ↓	↑ Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Karotten in einer Lage hineingeben und 8-10 Minuten braten. Mit Wasser ablöschen, Honig und Salz hinzufügen und unter Rühren weiter dünsten. Die Karotten sollen weich und glasiert sein. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.
-------------------	--------------	-----------------	--	---	-----------------------	----------------	---------------------------------	---	----------------------------	----------------	-------------------	---

Als Suppe

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓		↑ 1,2 kg ↓	↑ großer Kochtopf ↓	↑ 1,8 l Gemüsebrühe ↓	↑ 1 TL ↓	↑ 2 EL Butter oder Öl ↓	↑ 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, gehackt, 2 cm Ingwer, gerieben, abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange ↓	↑ mittel ↓	↑ nein ↓	↑ 35-40 Min. ↓	↑ Die gewürfelten (oder für eine kürzere Garzeit geraspelt) Karotten mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Brühe hinzugeben und so lange köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Für eine gehaltvollere Suppe rote Linsen hinzufügen; die Wassermenge anpassen.
-------------------	--------------	--	------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------	-------------------------------	---	------------------	----------------	----------------------	---

Als »Reis«

↑ Karotte ↓	↑ ja ↓		↑ 5-6 große Karotten ↓	↑ - ↓	↑ - ↓	↑ - ↓	↑ 2-3 EL Butter ↓		↑ - ↓	↑ - ↓	↑ - ↓	↑ Geschälte, grob geschnittene Karotten in der Küchenmaschine (Blitzhacker/Cutter) zu reiskornähnlicher Größe hacken. Als knackige, farbige Garnitur über Gerichte streuen. Gut auch in Wokgerichten und Currys. Oder mit Butter und Thymian erwärmen und zu einem Eintopf geben.
-------------------	--------------	--	------------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------------------	--	-------------	-------------	-------------	--

VORBEREITEN / KOCHEN

15 Min. / 40 Min.

TIPP

vegetarisch, glutenfrei, nussfrei

Zu diesem Curry passt Fladenbrot (Roti), Sambal-Sauce und Jasminreis. Für eine vegane Mahlzeit das Ghee durch Pflanzenöl ersetzen.

Sri-lankisches Karotten-Curry mit Kokosmilch

Für 4 Personen

3 EL Ghee
2 große Zwiebeln, fein geschnitten
400 g Karotten, schräg in 4 cm lange Stücke geschnitten
2 grüne Chilis, längs halbiert
1 große Handvoll Curryblätter
½ TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Currypulver
1 Zimtstange
400 ml Kokosmilch
400 g Tomaten, gehackt
Reis oder Chapati (indisches Fladenbrot) zum Servieren, nach Wunsch

Das Ghee in einem Kochtopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln darin 10 Minuten andünsten, bis sie weich und karamellisiert sind. Karotten, Chilis, Curryblätter und Gewürze hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.

Kokosmilch und Tomaten hinzugeben, die Temperatur zurückschalten und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Je nach Vorliebe mit Reis oder Chapati servieren.



Register

A

Alfalfa 180, 181, 185
Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188
Alfalfasprossen-Salat mit Grünkohl und Kichererbsen 190
Apfel: Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112

Avocado

Mexikanische Süßkartoffel-suppe 90
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42

B

Blumenkohl 208 ff.

Blumenkohlauflauf 220
Blumenkohl-Buffalo-Wings 214
Blumenkohl-Steaks mit Polenta und Salbei 212
Gebackener Tandoori-Blumenkohl 218
Gebratener Blumenkohlreis 216

Bohnen

Gebratener Blumenkohlreis 216
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42

Brokkoli 46 ff.

Brokkoli-Frittata mit Blauschimmelkäse 58
Brokkoli-Pizza mit Fenchelwurst 62
Gebratener Brokkolireis auf thailändische Art 54
Gerösteter Sprossenbrokkoli mit Joghurt dressing und Salzzitrone 60
Roher Brokkolisalat 52

Broccolini 47

Gegrillter Broccolisalat mit Romescosauce 56
Knuspriger Broccolini auf asiatische Art 50

Brunnenkresse 10 ff.

Brunnenkresse-Erbsen-Salat mit Burrata 22
Brunnenkressensuppe mit geröstetem Knoblauch und Croûtons 20
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16

C

Chili

Eingelegte Chilischoten 144
Süßsauer eingemachte Rote Bete mit Chili 138

Couscous, Ofen-, mit Paprika und Feta 204

D

Dattel: Grünkohlsalat mit Datteln und Tahini-Dressing 34

E

Ei

Brokkoli-Frittata mit Blauschimmelkäse 58
Erbsen-Spargel-Tarte 76
Gebratener Blumenkohlreis 216
Grünkohl-Tomaten-Pfanne mit Ei 36
Karotten-Rösti mit pochiertem Ei und Spinat 124
Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38
Rote-Bete-Falafel 106
Rote-Bete-Schokoladen-Brownies 104
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16
Spinat-Ricotta-Muffins 14
Süßkartoffel-Feta-Muffins 92
Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei und gegrillten Tomaten 86
Würziger Karottenkuchen 118

Erbsen 64 ff.

Brunnenkresse-Erbsen-Salat mit Burrata 22
Erbsen-Kerbel-Suppe mit Pancetta-Chips 70
Erbsen-Lachs-Frikadellen mit Miso sauce 72
Erbsensalat mit Burrata 68
Erbsen-Spargel-Tarte 76
Keema mit Erbsen 74
Wasabi-Erbsen 78
Zwiebeltarte 166

F

Fermentiertes Gemüse 132 ff.

Eingelegte Chilischoten 144

Eingelegtes Gemüse 142
Eingelegte Schalotten mit Zitrone und Rosmarin 136
Karotten-Kimchi mit Kurkuma 140
Sauerkraut 146
Süßsauer eingemachte Rote Bete mit Chili 138

G

Grünkohl 28 ff.

Alfalfasprossen-Salat mit Grünkohl und Kichererbsen 190
Grünkohl-Tomaten-Pfanne mit Ei 36
Grünkohl-Chips mit Gewürzsalz 32
Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch 44
Grünkohlsalat mit Datteln und Tahini-Dressing 34
Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38
Quinoa-Grünkohl-Puffer 40
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42

H

Huhn/Pute

Asiatischer Süßkartoffel-salat 84
Huhn mit 40 Knoblauchzehen 176
Schneller Spinat-Reis mit Huhn 26
Thai-Karottensalat 126

I

Ingwer

Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft 128
Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112

J

Joghurt

Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188
Gebackene Beten mit Betenblätterm pesto 100

Gerösteter Sprossenbrokkoli mit Joghurt dressing und Salzzitrone 60
Indischer Spinatsalat mit würziger Joghurtsauce 24
Roher Brokkolisalat 52
Würziger Karottenkuchen 118

K

Kartoffel: Karotten-Rösti 124

Käse/Frischkäse

Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188
Blumenkohlauflauf 220
Brokkoli-Frittata mit Blauschimmelkäse 58
Brunnenkresse-Erbsen-Salat mit Burrata 22
Erbsensalat mit Burrata 68
Erbsen-Spargel-Tarte 76
Indisches Curry mit Spinat und Paneer 18
Karotten-Rösti 124
Ofen-Couscous mit Paprika und Feta 204
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120
Quinoa-Grünkohl-Puffer 40
Salat von gegrillter Paprika 202
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Grünkohl, Avocado und Feta 42
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16
Spinat-Ricotta-Muffins 14
Süßkartoffel-Feta-Muffins 92
Süßkartoffel-Gnocchi in Salbutter 88

Karotte 114 ff.

Karotten-Kimchi mit Kurkuma 140
Karotten-Rösti mit pochiertem Ei und Spinat 124
Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft 128
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120
Rohe Karottennudeln 122
Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112
Sri-lankisches Karotten-Curry mit Kokosmilch 130
Thai-Karottensalat 126
Würziger Karottenkuchen 118
Keimlinge siehe Sprossen

Kichererbsen

Brunnenkressensuppe mit geröstetem Knoblauch und Croûtons 20
Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch 44
Indischer Spinatsalat mit würziger Joghurtsauce 24
Rote-Bete-Falafel 106

Knoblauch 162 ff.

Asiatischer Süßkartoffelsalat 84
Brunnenkressensuppe mit geröstetem Knoblauch und Croûtons 20
Huhn mit 40 Knoblauchzehen 176
Knoblauch-Mandel-Suppe 174
Konfierter Knoblauch 168
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120
Salat von gegrillter Paprika 202
Zwiebel-Knoblauch-Bhajis 178
Zwiebel-Knoblauch-Risotto 170

Kohl: Sauerkraut 146

Kokosnuss

Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch 44
Sri-lankisches Karotten-Curry mit Kokosmilch 130
Tomaten-Zitronen-Curry 156

Kürbis: Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38

L

Lachs

Erbsen-Lachs-Frikadellen mit Miso sauce 72
Rote-Bete-Graved-Lachs 110

M

Mais: Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188

Mungobohne: Indischer Mungobohnensprossen-Salat 194

N

Nudeln/Pasta: One-Pot-Tomatenspaghetti 160

Nüsse

Blumenkohlauflauf 220
Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16

Gebackene Beten mit Betenblätterm pesto 100
Gebratener Brokkolireis auf thailändische Art 54
Gegrillter Broccolisalat mit Romescosauce 56
Grünkohlsalat mit Datteln und Tahini-Dressing 34
Knoblauch-Mandel-Suppe 174
Lauwarmer Grünkohlsalat mit pochiertem Ei und Haselnüssen 38
Risotto mit Pesto von grüner Paprika 200
Salat von gegrillter Paprika 202
Thailändischer Sprossensalat mit Cashewkernen 192
Würziger Karottenkuchen 118

P

Paprika 196 ff.

Gegrillter Broccolisalat mit Romescosauce 56
Ofen-Couscous mit Paprika und Feta 204
Risotto mit Pesto von grüner Paprika 200
Rote-Paprika-Suppe 206
Salat von gegrillter Paprika 202
Tomaten-Gazpacho 154

Polenta

Blumenkohl-Steaks mit Polenta und Salbei 212
Ofengeröstete Karotten mit Polenta und grüner Sauce 120
Süßkartoffel-Pommes mit Polenta und Rosmarin 94

Q

Quinoa

Power Bowl 186
Quinoa-Grünkohl-Puffer 40

R

Reis

Gebratener Brokkolireis auf thailändische Art 54
Ofengebackene Zwiebeln auf persische Art 172
Risotto mit Pesto von grüner Paprika 200
Schneller Spinat-Reis mit Huhn 26
Zwiebel-Knoblauch-Risotto 170

Rind: Keema mit Erbsen 74
Rote und andere Bete 96 ff.

Gebackene Beten mit Betenblätterm pesto 100
Power Bowl 186
Rote bunter Betensalat 102
Rote-Bete-Falafel 106
Rote-Bete-Graved-Lachs 110
Rote-Bete-Hummus mit Zitrone 108
Rote-Bete-Saft zum Frühstück 112
Rote-Bete-Schokoladen-Brownies 104
Süßsauer eingemachte Rote Bete mit Chili 138

S

Schokolade: Rote-Bete-Schokoladen-Brownies 104

Schwein

Brokkoli-Pizza mit Fenchelwurst 62
Erbsen-Kerbel-Suppe mit Pancetta-Chips 70

Sellerie: Karotten-Sellerie-Ingwer-Saft 128

Spargel: Erbsen-Spargel-Tarte 76

Spinat 10 ff.

Filoteigpastete mit Spinat, Kresse und Feta 16
Indischer Spinatsalat mit würziger Joghurtsauce 24
Indisches Curry mit Spinat und Paneer 18
Schneller Spinat-Reis mit Huhn 26
Spinat-Ricotta-Muffins 14

Sprossen/Keimlinge 180 ff.

Alfalfasprossen-Salat mit geröstetem Mais 188
Alfalfasprossen-Salat mit Grünkohl und Kichererbsen 190
Indischer Mungobohnensprossen-Salat 194
Power Bowl 186
Thailändischer Sprossensalat mit Cashewkernen 192

Süßkartoffel 80 ff.

Asiatischer Süßkartoffel-salat 84
Mexikanische Süßkartoffel-suppe 90

Süßkartoffel-Feta-Muffins 92
Süßkartoffel-Gnocchi in Salbutter 88
Süßkartoffel-Pommes mit Polenta und Rosmarin 94
Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei und gegrillten Tomaten 86

T

Tomate 148 ff.

Grünkohl-Tomaten-Pfanne mit Ei 36
Keema mit Erbsen 74
Konfierte Tomaten 152
Ofengebackene Zwiebeln auf persische Art 172
One-Pot-Tomatenspaghetti 160
Panzanella 158
Rote-Paprika-Suppe 206
Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei und gegrillten Tomaten 86
Tomaten-Gazpacho 154
Tomaten-Zitronen-Curry 156

W

Wurst: Brokkoli-Pizza mit Fenchelwurst 62

Z

Zitrone

Eingelegte Schalotten mit Zitrone und Rosmarin 136
Gebackener Tandoori-Blumenkohl 218
Gerösteter Sprossenbrokkoli mit Joghurt dressing und Salzzitrone 60
Rote-Bete-Hummus mit Zitrone 108
Tomaten-Zitronen-Curry 156
Zwiebel 162 ff.
Eingelegte Schalotten mit Zitrone und Rosmarin 136
Ofengebackene Zwiebeln auf persische Art 172
Zwiebel-Knoblauch-Bhajis 178
Zwiebel-Knoblauch-Risotto 170
Zwiebeltarte 166