

4 Vorwort

# HURRA, EIN FREIER NACHMITTAG!

14 Granola

18 Rote-Bete-Wasabi-Creme  
Röstpaprika-Aufstrich  
Orientalische Linsencreme

22 Gemüsechips

26 Amarettini

30 Sushi-Reis  
Maki-Sushi

34 Macarons

40 Karamellbonbons

44 Gewürzmischungen

48 Knoblauch-Confit

52 Grüne Thai-Currypaste  
Rote Thai-Currypaste  
Gelbe indische Currypaste

58 Salzzitronen

62 Müsliriegel

66 Sriracha

70 Limoncello  
Kaffeelikör

# SCHÖNES WOCHENENDE!

76 Sauerteig  
Sauerteigbrot

82 Frische Pasta

86 Ketchup

90 Tiefkühlpizza

94 Croissants

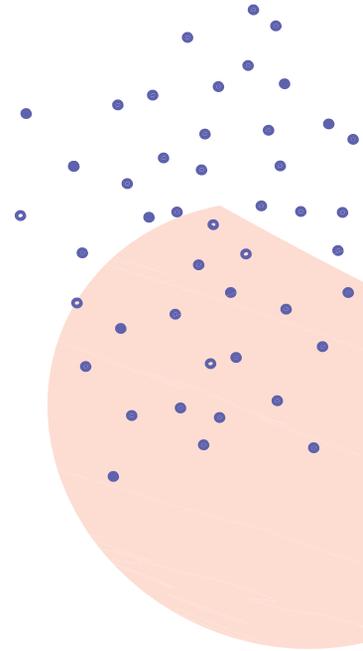
100 Nussmus

104 Hafer- und Dinkeldrink  
aus Körnern  
aus Flocken

- 108 Apfelstrudel
- 114 Räuchern im Wok
- 118 Easypeasy Himbeerkonfitüre  
Konfitüre mit Agar-Agar
- 122 Quittenbrot  
Pflaumenmus wie bei Oma
- 126 Grundrezept Milcheis  
Eiscreme-Variationen
- 130 Erdnuss-Schoko-Riegel
- 134 Gemüsebrühepulver  
Gemüsewürzpaste
- 138 Zimt-Walnuss-Babka
- 142 Dünnes Knäckebrot  
Schwedisches Lochbrot
- 146 Körniger Senf  
Feiner Senf
- 150 Kichererbsen-Tofu
- 154 Aromatisierte Salze
- 160 Löffelbiskuits  
Tiramisu

# ENDLICH FERIEN!

- 166 Gravlax
- 170 Kombucha
- 174 Ginger Beer
- 178 Kimchi
- 182 Kokosjoghurt
- 186 Kräutertee
- 192 Granatapfelsirup  
Holunderbeerensirup
- 196 Kandierter Ingwer
- 200 Salz-Dill-Gurken
- 204 Sprossen ziehen
- 206 Rezeptregister





# FRÜHSTÜCKS- KNUSPER

\* LEICHT 🕒 CA. 50 MIN.

Der knusprige Bruder des Müslis erfüllt die Küche mit herrlichem Duft, beschert uns ratzfatz Frühstücksglück und lässt sich zwischendurch gerne mal einfach so wegknabbern. Und das Beste: Der Kreativität sind bei Granola keine Grenzen gesetzt! Wer es clean mag, folgt einfach dem Grundrezept, Exotik-Fans mischen Kokoschips und Mangopüree unter, Süßschnäbel erhöhen die Menge an Trockenfrüchten und Freunde des würzigen Genusses pimpen ihr Granola mit Zimt, Kardamom oder Ingwer.



# BUNTES FÜR DIE STULLE

\* LEICHT 🕒 15-40 MIN.

Ob Veganer oder nicht, manchmal muss etwas Abwechslung aufs Brot. Als Basis für die Aufstriche dienen hier Sonnenblumenkerne, Linsen, Kichererbsen und Cashewkerne, möglich sind aber auch Bohnen oder Süßlupinen, Macadamia- oder Walnusskerne. Und die Kombinationsmöglichkeiten sind endlos. Wichtig für das Gelingen ist, dass Hülsenfrüchte vorab gegart und harte Kerne und Nüsse eingeweicht verwendet werden (siehe Nussmuss S. 100).

Gewürze, Gemüse und sogar die Basis können bei den folgenden Rezepten nach eigenen Wünschen angepasst werden, so lange das Verhältnis von trockenen zu feuchten Zutaten ähnlich bleibt. Bei Aufstrichen ist nahezu alles erlaubt.





# GEMÜSE-CHIPS

Für 2–4 Portionen

Ca. 400 g Knollen- und  
Wurzelgemüse

(z. B. Rote Bete, Möhre  
und Pastinake) oder

2–3 Handvoll Blätter  
(z. B. Wirsing oder  
Grünkohl)

ca. 3 EL Öl (z.B. Oliven-,  
Avocado-, Raps- oder  
Keimöl)

½–1 TL Meersalz

**1** Das Gemüse waschen, ggf. schälen und gut abtrocknen. Mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und diese mit Küchenpapier abtupfen. Blattgemüse wie Grünkohl in mundgerechte Stücke reißen. Die jeweiligen Gemüsesorten getrennt voneinander zubereiten und garen, da sie unterschiedliche Backtemperaturen und Zeiten benötigen.

**2** Den Ofen vorheizen, siehe rechte Seite. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln und mit den Händen sanft massieren. Bei Roter Bete am besten Einweghandschuhe benutzen.

**3** Die Scheiben oder Blätter einlagig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Wer mag, kann sie mit Backpapier bedecken und mit einem passenden Blech beschweren, dann werden sie weniger wellig. In den Ofen schieben und die Backofentür einen Spalt auflassen. Nach der Hälfte der Backzeit ggf. das obere Blech sowie Backpapier entfernen und das untere Blech sowie alle Gemüsescheiben wenden. Während der Backzeit darauf achten, dass die