

Deliciously Ella mit Freunden



Gesunde
Rezepte zum
gemeinsamen
Genießen

Aus dem Englischen
von Franka Reinhart
und Cornelia Stoll

Berlin Verlag

INHALT

EINLEITUNG 6

GUTEN MORGEN! 14

LEICHT & SCHNELL 56

FESTE 106

BEILAGEN 158

PARTYS 192

SÜSSE DESSERTS 236

REZEPTREGISTER 278

ZUTATENREGISTER 280

DANKSAGUNG 287

REZEPTREGISTER

- Aloo Gobi 130
Ananas-Cayenne-Cocktail 215
Auberginenröllchen mit Kokos-Tzatziki 209
Bananen-Rosinen-Kuchen 223
Beeren in Schokosoße mit Nüssen 254
Beeren-Orangen-Smoothie 27
Blaubeer-Streusel-Schnitten 20
Blaubeermarmelade 230 f.
Blaubeerpfannkuchen 34
Blaubeerscones mit Vanille-Kokos-Creme 234 f.
Buchweizen-Kokos-Müsli 29
Cashew-Chipotle-Creme 213
Cashew-Schmand & Guacamole 115
Chana Masala 129
Chili-Ingwer-Pho 92
Chili-Knoblauch-Brokkoli 120
Dreierlei-Bohnen-Eintopf 141
Erbsen-Zucchini-Risotto 119
Erbspüree mit Minze 178
Erdnuss-Himbeer-Schokotorte 262 f.
Erdnuss-Schoko-Pie 268
Frühlingszwiebelpesto 170
Gebackene Knoblauch-tomaten 46
Gebackene Kochbananen mit süßer Chilisoße 187
Gebackene Tomaten-Sesam-Avocados 85
Gebackene Tortilla-Chips 199
Gebackener Blumenkohl mit Frühlingszwiebelpesto 170
Gebratene Pimientos mit Cashew-Chipotle-Creme 213
Gebratene Zimt-Honig-Äpfel 242
Geburtstagstorte 230 f.
Gerösteter Kokosmais 76
Gewürz-Blumenkohl aus dem Ofen 149
Glasierte Miso-Auberginen mit Sesam 173
Grüne Bohnen mit Kirschtomaten 65
Grünkohlsalat mit getrockneten Tomaten, Oliven und Süßkartoffeln 75
Guacamole 115
Gurkenschnittchen mit Zitronen-Bohnen-Hummus 220
Haferkekse mit Erdnussbutter und Honig 229
Haselnuss-Eisbecher mit Schokosoße 276
Herzhafte Pilzsoße 126 f.
Honig-Zitronen-Riegel 19
Ingwermuffins 224
Karamellcreme 230 f.
Karamellisierte Bananenscheiben 37
Kartoffelkuchlein mit Knoblauch-Tomatensoße 60
Kichererbsenchili mit gebackenen Süßkartoffeln 144
Knoblauch-Mandel-Pesto 102
Kokos-Himbeer-Minze-Mix 216
Kokos-Mango-Stieleis 245
Kokos-Tzatziki 209
Kokosglasur 224, 231
Kokosreis 133
Kräuter-Guacamole 52
Kräuter-Nuss-Braten 123
Krautsalat mit Sesam 99
Kurkuma-Rührtofu mit roter Paprika 42
Kurkuma-Stampfkartoffeln mit Senf 180
Limabohnen-Hummus mit getrockneten Tomaten 137
Limabohnensalat mit Zitronenkartoffelchen 82
Limetten-Cashew-Dip 188
Limetten-Chili-Pickle 153
Mandelmus mit Knusperkakao 40
Mandelmusriegel 23
Mango-Ananas-Teller mit Passionsfruchtjoghurt 30
Mango-Champignon-Ceviche 66
Mangosalsa 143
Marinierte Blumenkohlsteaks mit Chili-Quinoa 134
Mein Lieblingsgemüsecurry 150 f.
Melonen-Minz-Sorbet 238
Mini-Socca-Fladen 204
Möhren-Fenchel-Salat 167
Möhrenhummus 200
Nigiri-Sushi aus Blumenkohlreis mit Avocado und Roter Bete 68
Ofenkartoffelchen mit Cashew-Schmand und Schnittlauch 210
Ofenmöhren mit Kreuzkümmel und Datteln 160
Orangen-Kardamom-Haferplätzchen 241
Orangen-Polenta-Kuchen 274
Panierte Avocadopommes mit Limetten-Cashew-Dip 188
Passionsfrucht-Spritz 218

- Pfannengemüse mit Tamari 89
 Pfirsich-Kokos-Tarte 258
 Pikante Limabohnen 169
 Pistazien-Aprikosen-
 Quinoa 96
 Pistazien-Orangen-Trüffel 252
 Quinoa-Haselnuss-Schoko-
 riegel 251
 Quinoa-Mango-Salat mit Erd-
 nüssen 79
 Rauchiger Auberginen-Sesam-
 Dip 203
 Rocky-Road-Schnitten 261
 Rosmarin-Limabohnen mit
 Ahornsirup 51
 Rote-Bete-Süßkartoffel-
 Chips 196
 Salziges Maca-Tahin-Fudge 248
 Schoko-Orangen-Tarte 266
 Schokoglasur 251
 Schokosoße 276
 Schwarze Bohnen mit Salsa 113
 Schwarze Knoblauchbohnen 190
 Sesam-Sommerrollen mit süßem
 Mandeldip 94
 Sesamgemüse mit Harissa 163
 Süßer Mandeldipp 94
 Süßkartoffel-Sesam-Falafeln 70
 Süßkartoffeln mit Ahornsirup
 und Pekannüssen 183
 Süßkartoffelnudeln mit Erdnuss-
 Satay-Soße 86
 Süßkartoffelrösti 48
 Tamari-Dip 68
 Tempeh-Pfanne mit Knoblauch-
 Mandel-Pesto 102
 Thymian-Champignons 45
 Toffee-Mandel-Pudding 270
 Tomaten-Auberginen-
 Auflauf 155 f.
 Tortillas für Quesadillas 110
 Vanille-Kokos-Creme 235
 Vollkornreis mit Ofen-
 gemüse 104 f.
 Warmer marokkanischer
 Blumenkohlsalat 176
 Wassermelonen-Gurken-
 Drink 219
 Winterspinat mit Senf-
 samen 156 f.
 Wurzelgemüse aus dem
 Ofen 126
 Zitronen-Fächerkartoffeln
 164