



Healthy  
Kitchen®

# Satt mit den **ZERO** Heroes

Einfach und gesünder kochen mit  
den 0 Punkte Lebensmitteln

Rezepte  
mit wenig  
SmartPoints®



weightwatchers  
erfindet sich neu



Fischfrikadellen mit  
Tomaten-Mango-Salsa, S. 47

Linsen-Tomaten-Suppe  
mit Kokos, S. 130

Rote-Bete-Kürbis-Nudeln  
mit Grünkohl und Feta, S. 86

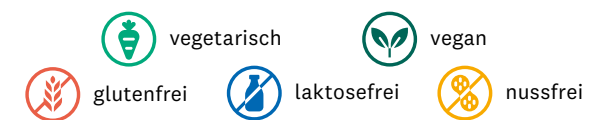
# Inhalt

- 4** **meinWW®+**  
Hier erhältst du Infos zum WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint® Foods.
- 6** **Infos**  
Hier bekommst du Tagespläne und ein paar Ideen, wie du mit 0-Punkte-Lebensmitteln ganz einfach SmartPoints sparen kannst.
- 8** **Erfolgsgeschichte**  
Erfahre, wie Daniela mit WW erfolgreich abgenommen hat. Außerdem hat sie Rezepte aus diesem Kochbuch für dich getestet und gibt dir viele gute Tipps und Anregungen.
- 10** **Geflügel & Fleisch**  
Tolle Rezepte mit Geflügel, Rind & Schwein
- 42** **Fisch & Meeresfrüchte**  
Lecker aus dem Meer für jeden Anlass
- 64** **Gemüse & Hülsenfrüchte**  
Vegetarische und vegane Gerichte
- 96** **Suppen & Salate**  
Cremiges zum Löffeln und Knackiges zum Beißen
- 134** **Süßes & Snacks**  
Rezeptideen für Nachtisch und Zwischendurch
- 162** **Register**  
Alle Rezepte übersichtlich alphabetisch sortiert inklusive SmartPoints Werten sowie Register nach Zutaten und Stichworten.
- 168** **Impressum**

## Rezeptinfos

8 7 3

SmartPoints Wert  
pro Person / Glas / Stück



Die Kennzeichnung wie zum Beispiel „gluten-“, „laktose-“ oder „nussfrei“ bei den Rezepten ist rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die Anforderungen erfüllen.



QR-Code scannen und  
Küchenvideos zu Küchentipps  
entdecken. Oder besuche uns  
auf [ww-gesundekueche.de](http://ww-gesundekueche.de)



# Traum-Hochzeitskleid dank WW

**Daniela,**  
- 29 kg;  
WW Teilnehmer



**Ein Jahr vor meiner Hochzeit habe ich mir in den USA ein Brautkleid in einer noch viel zu kleinen Größe bestellt. Viele warnten mich. Was, wenn ich es nicht schaffe, bis dahin abzunehmen? Ich kann euch verraten: Mein wunderschönes Hochzeitskleid konnte ich am Ende wirklich tragen.**

Als mein Freund mir einen Heiratsantrag machte, war klar: Mit dem Gewicht möchte ich nicht den Bund der Ehe schließen! WW hatte sich für mich immer so kompliziert angehört, doch eine Freundin überzeugte mich, es auszuprobieren. Und tatsächlich: Das Programm ist viel einfacher, als ich dachte. Mit *meinWW*®+ gibt es inzwischen sogar drei Wege, erfolgreich abzunehmen. Ich habe den Fragebogen ausgefüllt und bin jetzt „Blau“. Mit dieser Kombination von 200+ ZeroPoint® Foods und SmartPoints® nehme ich richtig gut ab. Denn ein paar Kilos dürfen ruhig noch purzeln – auch wenn ich mein Traum-Hochzeitskleid schon vor Monaten tragen konnte und die Verwandten aus Italien, die mich lange nicht gesehen hatten, mir jede Menge Komplimente machten.

## ➤ Aktives (Familien-)Leben

Mit WW ist mein Leben viel aktiver geworden. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich einmal zu bequem war, drei Stockwerke von meiner Wohnung zum Auto zu laufen, um mein vergessenes Handy zu holen. Heute dagegen schleppe ich auch schwere Einkaufstüten nach oben, ohne aus der Puste zu kommen. Während ich an verregneten Tagen mit meiner Tochter sonst zu Hause gespielt, gebastelt oder gebacken habe, gehen wir nun auch bei Wind und Wetter spazieren. Die frische Luft tut uns gut. Außerdem hat mich die Leidenschaft für den Sport gepackt: Bis zu fünfmal pro Woche gehe ich ins Fitnessstudio – und zwar vor der Arbeit, morgens in aller Frühe. So passt der Sport am besten in meinen Tag. Morgens um sieben trainiere ich fast alleine und genieße die Ruhe. Ich fühle mich danach nicht nur körperlich fitter, sondern bin insgesamt wacher.

## ➤ Snacken mit ZeroPoint Lebensmitteln

Weil ich immer in Bewegung bin, habe ich gar nicht mehr das Bedürfnis, so häufig oder so viel zu essen wie früher. Wenn ich ehrlich bin, war mir früher oft langweilig: Eine Tafel Schokolade habe ich dann gefuttert, ohne es richtig zu merken. Heute esse ich bewusster: Beim Sonntagsessen mit der italienischen Großfamilie fülle ich den Teller einmal, aber es gibt keinen Nachschlag mehr. Natürlich habe ich immer mal wieder Lust auf etwas Süßes oder einen Snack vorm Fernseher. Mit den vielen ZeroPoint Lebensmitteln ist das einfach: Ich mache mir dann einen leckeren Skyr mit einem Teelöffel Backkakao oder röste Kichererbsen im Ofen.



*Wenn ich heute beim Einkaufen am Supermarktregal vorbeigehe, scanne ich mit dem Barcode-Scanner aus der WW App aus Spaß manchmal eine Tafel Schokolade. Natürlich weiß ich, wie viele Punkte sie hat. Aber wenn ich die Zahl im Handy sehe, fällt es mir leicht, die Tafel links liegen zu lassen ...*

## Meine absoluten Lieblingsrezepte sind:

- Gyros-Omelette mit Schafskäse (S. 24)
- Kunterbunte Veggiebowl (S. 90)
- Linsen-Hähnchen-Salat mit Mozzarella (S. 113)





# Blitzpizza mit BBQ-Hähnchen

Für 2 Personen    Zubereitungszeit 15 Min.    Garzeit 15 Min.



331 kcal | 1385 kJ



- 1 kleine gelbe Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Rapsöl
- 25 ml Barbecuesauce (Fertigprodukt)
- Salz, Pfeffer
- 2 WW Protein Wraps
- 1 EL geriebener Parmesan
- 6 Blätter Basilikum

**1** Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Hähnchen darin 5-7 Minuten rundherum anbraten, mit Barbecuesauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Wraps auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Hähnchen samt Sauce darauf verteilen, mit Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln belegen und mit Parmesan bestreuen. Blitzpizza im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen und mit Basilikum bestreut servieren.

## Danielas Tipp:

Schnell, einfach, lecker! Mit 2 EL Mais getoppt ist es für meinen Mann und mich das perfekte Abendessen.



# Schweinekotelett mit Feigensauce und Bohnen

Für 4 Personen    Zubereitungszeit 10 Min.    Garzeit 15 Min.



288 kcal | 1205 kJ



- 4 **Schweinekoteletts ohne Knochen (à 150 g)**  
**Salz, Pfeffer**
- 1 **Zwiebel**
- 800 g **grüne Bohnen**
- 2 TL **Olivenöl**
- 60 ml **Geflügelfond**
- 1 EL **Feigenkonfitüre**
- 1 EL **geriebener Parmesan**

**1** Schweinekoteletts trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Bohnen waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

**2** Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Koteletts darin 3–5 Minuten von jeder Seite braten. Koteletts herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln im Bratensatz ca. 1 Minute andünsten, mit Fond ablöschen und Konfitüre einrühren. Feigensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen. Schweinekoteletts auf den Bohnen anrichten und mit Feigensauce servieren.







# Thaicurry mit gebackenem Tofu und Reis

Für 2 Personen    Zubereitungszeit 20 Min.    Garzeit 35 Min.

8 5 3

380 kcal | 1587 kJ



- 50 g **trockener Naturreis**  
**Salz, Pfeffer**
- 200 g **Tofu**
- 1 Stück **Ingwer (ca. 2 cm)**
- 2 EL **Sojasauce**
- 1 **Frühlingszwiebel**
- 1 **kleine Aubergine**
- 1 **Baby-Pak-Choi**
- 150 g **Zuckererbsenschoten**
- 1 TL **Sesamöl**
- 1 TL **gelbe Currypaste**
- 1/2 TL **Curry**
- 60 ml **fettreduzierte Kokosmilch**
- 150 ml **vegane Gemüsebrühe**  
**(1/2 TL Instantpulver)**

**1** Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Tofu trocken tupfen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Tofu mit Sojasauce, Ingwer und Pfeffer vermischen, abtropfen lassen und restliche Sojasauce dabei auffangen.

**2** Tofu auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Aubergine waschen und in Stücke schneiden. Pak Choi waschen und längs in Streifen schneiden. Zuckererbsenschoten waschen und halbieren.

**3** Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Currypaste mit Aubergine und Frühlingszwiebeln darin 3–5 Minuten anbraten. Pak Choi und Zuckererbsenschoten dazugeben, ca. 2 Minuten mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Kokosmilch, Brühe und aufgefangener Sojasauce ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Thaicurry mit Tofu und Reis servieren.



# Linsen-Hähnchen-Salat mit Mozzarella

Für 4 Personen    Zubereitungszeit 20 Min.    Garzeit 30 Min.    Kühlzeit 10 Min.

6 2 2



374 kcal | 1563 kJ

- 140 g **trockene Beluga-Linsen**
- 2 **große Karotten**
- 2 Stangen **Staudensellerie**
- 50 g **Rucola**
- 125 g **fettreduzierte Mozzarella-Minis**
- 1 **Orange**
- 2 TL **Senf**
- 2 EL **heller Balsamicoessig**
- Salz, Pfeffer**
- 4 **Hähnchenbrustfilets (à 120 g)**
- 2 TL **Olivenöl**
- 1 TL **getrockneter Oregano**

**1** Linsen nach Packungsanweisung in Wasser garen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Mozzarella trocken tupfen. Für das Dressing Orange auspressen, mit Senf und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Hähnchen trocken tupfen. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Hähnchen darin 4–5 Minuten von jeder Seite braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Oregano verfeinern. Linsen mit Dressing, Karotten, Sellerie, Rucola und Mozzarella vermischen. Hähnchen in Tranchen schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren.

## Danielas Lieblingsrezept:

Ein tolles Mittagessen fürs Büro, da es schnell und einfach zubereitet ist. Das Dressing werde ich zukünftig auch für andere Salate verwenden.



# Himbeer-Skyr-Tiramisu

Für 4 Personen Zubereitungszeit 15 Min.



143 kcal | 597 kJ

250 g **Himbeeren**  
400 g **Skyr, Natur**  
2 Päckchen **Vanillezucker**  
8 **Löffelbiskuits**  
1 TL **Kakaopulver**






**1** Himbeeren waschen, trocken tupfen und 200 g Himbeeren pürieren. Skyr mit Vanillezucker verrühren. Löffelbiskuits in Stücke brechen.

**2** Löffelbiskuits, Himbeerpüree und Skyr abwechselnd in 4 Gläser (Inhalt ca. 300 ml) schichten, Himbeeren daraufgeben und mit Kakaopulver bestäuben. Himbeer-Skyr-Tiramisu servieren.





# Register nach Plan

				Seite
Steak mit Blumenkohlpüree und Fenchel	5	5	5	16
Steinbeißer mit Broccolikruste und Gemüsestampf	5	3	1	63
Summerrolls mit Erdnusssdip	3	3	3	139
Sushisalat mit Lachs	8	4	4	60
Thaicurry mit gebackenem Tofu und Reis	8	5	3	85
Tomaten-Paprika-Suppe, loaded	2	1	1	126
Tomaten-Zwiebel-Quiche, bunte	7	5	5	66
Veggiebowl, kunterbunte	5	3	3	90
Zucchinisuppe, pikante	1	0	0	110

# Register nach Zutaten und Stichworten

## Brot & Wraps

Blitzpizza mit BBQ-Hähnchen	19
Caesarsalat mit Tomaten, gegrillter	133
Cloud Bread mit Wolfsbarsch	51
Falafelpita mit Granatapfel	69
Geflügelsandwich mit Mangochutney	39
Gemüse-Brot-Platte mit Paprika-Bohnen-Dip	89
Pita mit Piri-Piri-Hähnchen und Salat	15
Quesadilla mit Ziegenkäse und Apfel	78

## Couscous, Bulgur & Reis

Bulgur-Taboulé mit gegrillter Zucchini und Hummus	74
Couscous-Spinat-Auflauf mit Feigen	82
Gemüse-Reis-Bowl mit Ingwer-Limetten-Dressing	77
Reispfanne mit Hähnchen, mexikanische	23
Sushisalat mit Lachs	60
Thaicurry mit gebackenem Tofu und Reis	85

## Eier

Cloud Bread mit Wolfsbarsch	51
Gyros-Omelette mit Schafskäse	24
Linsen-Taboulé mit Ei	125
Mini-Quiches mit Schafskäse	151
Schinken-Oliven-Muffins	159
Tomaten-Zwiebel-Quiche, bunte	66

## Fisch & Meeresfrüchte

Blinis mit geräuchertem Lachs	143
Cloud Bread mit Wolfsbarsch	51
Fischeintopf, mediterraner	55
Fischfrikadellen mit Tomaten-Mango-Salsa	47
Hasselback-Zucchini mit Thunfischcreme	59
Kartoffel-Romanesco-Gratin mit Garnelen	48
Poké bowl mit Thunfisch und Sesam	44
Räucher-Seelachs mit Gemüse-Chorizo-Pfanne	52
Rotkohl-Garnelen-Salat mit Erdnussdressing	109
Salat-Garnelen-Schiffchen mit Mango	56
Steinbeißer mit Broccolikruste und Gemüsestampf	63
Sushisalat mit Lachs	60

## Hähnchen & Pute

Blitzpizza mit BBQ-Hähnchen	19
Curry-Hähnchen-Gratin mit Karotten	32
Geflügelbällchen-Salat-Cups, würzige	147
Geflügelsandwich mit Mangochutney	39
Gyros-Omelette mit Schafskäse	24
Hähnchenschnitzel mit Estragon-Gemüse	40
Kürbisnudeln mit Pute und Apfel	20
Linsen-Hähnchen-Salat mit Mozzarella	113
Ofentomaten mit Putenhack, gefüllte	27
Pilzburger mit Chilihähnchen	31
Pita mit Piri-Piri-Hähnchen und Salat	15
Puten-Chicorée-Pfanne mit Kräuterseitlingen	36
Reispfanne mit Hähnchen, mexikanische	23

## Hülsenfrüchte

Bohnen-Pilz-Bällchen mit Salat	94
Bulgur-Taboulé mit gegrillter Zucchini und Hummus	74
Falafelpita mit Granatapfel	69
Gemüse-Brot-Platte mit Paprika-Bohnen-Dip	89
Gemüse-Reis-Bowl mit Ingwer-Limetten-Dressing	77
Linsen-Hähnchen-Salat mit Mozzarella	113
Linsen-Pilz-Lasagne mit Spinat	93
Linsen-Taboulé mit Ei	125
Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos	130
Poké bowl mit Thunfisch und Sesam	44
Reispfanne mit Hähnchen, mexikanische	23
Sushisalat mit Lachs	60
Veggiebowl, kunterbunte	90

## Joghurt, Skyr & Quark

Apfel-Zimt-Joghurt im Glas	152
Blinis mit geräuchertem Lachs	143
Chia-Kokos-Joghurt mit Erdbeeren	156
Falafelpita mit Granatapfel	69
Geflügelbällchen-Salat-Cups, würzige	147
Himbeer-Skyr-Tiramisu	144
Linsen-Pilz-Lasagne mit Spinat	93
Pita mit Piri-Piri-Hähnchen und Salat	15
Salat mit Popcorn, grüner	105
Sushisalat mit Lachs	60
Veggiebowl, kunterbunte	90
Zucchinisuppe, pikante	110



# Register nach Zutaten und Stichworten

## Kartoffeln

Kartoffel-Romanesco-Gratin mit Garnelen	48
Kartoffelsalat mit Sucuk, türkischer	121
Rote-Bete-Kartoffel-Suppe	114
Steinbeißer mit Broccolikruste und Gemüsestampf	63

## Käse

Blitzpizza mit BBQ-Hähnchen	19
Couscous-Spinat-Auflauf mit Feigen	82
Curry-Hähnchen-Gratin mit Karotten	32
Gartengemüsesuppe, frische	102
Gyros-Omelette mit Schafskäse	24
Hasselback-Zucchini mit Thunfischcreme	59
Kartoffel-Romanesco-Gratin mit Garnelen	48
Linsen-Hähnchen-Salat mit Mozzarella	113
Linsen-Pilz-Lasagne mit Spinat	93
Linsen-Taboulé mit Ei	125
Mini-Quiches mit Schafskäse	151
Ofentomaten mit Putenhack, gefüllte	27
Quesadilla mit Ziegenkäse und Apfel	78
Rote-Bete-Kürbis-Nudeln mit Grünkohl und Feta	86
Salat mit Popcorn, grüner	105
Schinken-Oliven-Muffins	159
Tomaten-Paprika-Suppe, loaded	126
Tomaten-Zwiebel-Quiche, bunte	66

## Kürbis

Kürbis-Blumenkohl-Bratlinge	81
Kürbisdudeln mit Pute und Apfel	20
Kürbissuppe mit Kräuterpesto	98
Rote-Bete-Kürbis-Nudeln mit Grünkohl und Feta	86
Veggiebowl, kunterbunte	90

## Nüsse, Samen & Kerne

Apfel-Zimt-Joghurt im Glas	152
Chia-Kokos-Joghurt mit Erdbeeren	156
Couscous-Spinat-Auflauf mit Feigen	82
Kürbisdudeln mit Pute und Apfel	20
Kürbissuppe mit Kräuterpesto	98
Poké bowl mit Thunfisch und Sesam	44
Quesadilla mit Ziegenkäse und Apfel	78

Rote-Bete-Kürbis-Nudeln mit Grünkohl und Feta	86
Rotkohl-Garnelen-Salat mit Erdnussdressing	109
Salatplatte mit Röstaubergine, orientalische	129
Summerrolls mit Erdnussdip	139

## Obst

Apfel-Zimt-Joghurt im Glas	152
Chia-Kokos-Joghurt mit Erdbeeren	156
Couscous-Spinat-Auflauf mit Feigen	82
Falafelpita mit Granatapfel	69
Fischfrikadellen mit Tomaten-Mango-Salsa	47
Geflügelssandwich mit Mangochutney	39
Gemüse-Reis-Bowl mit Ingwer-Limetten-Dressing	77
Heidelbeer-Zitronen-Kuchen	136
Himbeer-Skyr-Tiramisu	144
Karottenbrownies	148
Kürbisdudeln mit Pute und Apfel	20
Quesadilla mit Ziegenkäse und Apfel	78
Pfirsich-Avocado-Tomatensalat	101
Salat-Garnelen-Schiffchen mit Mango	56
Salatplatte mit Röstaubergine, orientalische	129
Schokomops mit Dalgona-Kaffee-Creme	140
Schweinekotelett mit Feigensauce und Bohnen	28

## Pilze

Blumenkohlrisotto mit Pilzen	70
Bohnen-Pilz-Bällchen mit Salat	94
Gyros-Omelette mit Schafskäse	24
Linsen-Pilz-Lasagne mit Spinat	93
Pilzburger mit Chilihähnchen	31
Puten-Chicorée-Pfanne mit Kräuterseitlingen	36

## Pikant & scharf

Curry-Hähnchen-Gratin mit Karotten	32
Geflügelbällchen-Salat-Cups, würzige	147
Gemüse-Gazpacho mit Avocado	106
Pita mit Piri-Piri-Hähnchen und Salat	15
Pilzburger mit Chilihähnchen	31
Räucher-Seelachs mit Gemüse-Chorizo-Pfanne	52
Reispfanne mit Hähnchen, mexikanische	23

Rotkohl-Garnelen-Salat mit Erdnussdressing	109
Salat-Garnelen-Schiffchen mit Mango	56
Salat mit Popcorn, grüner	105
Selleriesteaks mit Salsa, knusprige	73
Summerrolls mit Erdnussdip	139
Thaicurry mit gebackenem Tofu und Reis	85
Tomaten-Paprika-Suppe, loaded	126
Zucchini-suppe, pikante	110

## Schwein, Rind & Tatar

Kartoffelsalat mit Sucuk, türkischer	121
Konjaknudeln mit Zuckerschoten und Tatar	35
Mini-Schweine-Schnitzel mit Gemüsepommes	12
Räucher-Seelachs mit Gemüse-Chorizo-Pfanne	52
Schinken-Oliven-Muffins	159
Schweinekotelett mit Feigensauce und Bohnen	28
Steak mit Blumenkohlpüree und Fenchel	16

## Vegan

Blumenkohlrisotto mit Pilzen	70
Bulgur-Taboulé mit gegrillter Zucchini und Hummus	74
Chia-Kokos-Joghurt mit Erdbeeren	156
Gemüse-Brot-Platte mit Paprika-Bohnen-Dip	89
Gemüse-Gazpacho mit Avocado	106
Gemüse-Reis-Bowl mit Ingwer-Limetten-Dressing	77
Karotten-Pastinaken-Suppe mit Curry	118
Kohleintopf, wärmender	122
Kürbis-Blumenkohl-Bratlinge	81
Kürbissuppe mit Kräuterpesto	98
Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos	130
Salatplatte mit Röstaubergine, orientalische	129
Summerrolls mit Erdnussdip	139
Thaicurry mit gebackenem Tofu und Reis	85

## Vegetarisch

Apfel-Zimt-Joghurt im Glas	152
Blätterteig-Spinat-Taschen	155
Bohnen-Pilz-Bällchen mit Salat	94
Couscous-Spinat-Auflauf mit Feigen	82
Falafelpita mit Granatapfel	69

Gartengemüsesuppe, frische	102
Grillgemüsesalat mit Tahindip	117
Heidelbeer-Zitronen-Kuchen	136
Himbeer-Skyr-Tiramisu	144
Karottenbrownies	148
Linsen-Pilz-Lasagne mit Spinat	93
Linsen-Taboulé mit Ei	125
Mini-Quiches mit Schafskäse	151
Pfirsich-Avocado-Tomatensalat	101
Quesadilla mit Ziegenkäse und Apfel	78
Rote-Bete-Kartoffel-Suppe	114
Rote-Bete-Kürbis-Nudeln mit Grünkohl und Feta	86
Salat mit Popcorn, grüner	105
Schokomops mit Dalgona-Kaffee-Creme	140
Selleriesteaks mit Salsa, knusprige	73
Tomaten-Paprika-Suppe, loaded	126
Tomaten-Zwiebel-Quiche, bunte	66
Veggiebowl, kunterbunte	90
Zucchini-suppe, pikante	110

## Wurzelgemüse

Curry-Hähnchen-Gratin mit Karotten	32
Fischeintopf, mediterraner	55
Gemüse-Brot-Platte mit Paprika-Bohnen-Dip	89
Gartengemüsesuppe, frische	102
Gemüse-Reis-Bowl mit Ingwer-Limetten-Dressing	77
Hähnchenschnitzel mit Estragon-Gemüse	40
Karottenbrownies	148
Karotten-Pastinaken-Suppe mit Curry	118
Kürbissuppe mit Kräuterpesto	98
Linsen-Hähnchen-Salat mit Mozzarella	113
Mini-Schweine-Schnitzel mit Gemüsepommes	12
Pilzburger mit Chilihähnchen	31
Poké bowl mit Thunfisch und Sesam	44
Rote-Bete-Kartoffel-Suppe	114
Rote-Bete-Kürbis-Nudeln mit Grünkohl und Feta	86
Selleriesteaks mit Salsa, knusprige	73
Steinbeißer mit Broccolikruste und Gemüsestampf	63
Summerrolls mit Erdnussdip	139
Veggiebowl, kunterbunte	90