

Stangenselleriesalat mit Paprika
und Champignons

Auberginenauflauf mit
Pinienkernen

Schwarze Bohnencreme

Lachskoteletts mit Mangold und
Weißwein aus dem Ofen

Fischfrikadellen auf Sauerkraut

Tomatensuppe mit Fisch und
Kichererbsen

Curry mit Shiitake und Fisch

Forelle à la Tini

Heilbuttfilet mit Zitronen-Kapern-
Marinade, Fenchel und
Cocktailtomaten

Sardinen aus dem Ofen mit

Oliven, Fenchel und gebackenen
Tomaten

Kräuterlachs mit Spinaterbsen

Lachsforelle mit Prosecco-Safran-
Soße und Kohlrabigemüse

Jakobsmuscheln und Garnelen mit
Zitronencreme und frittiertes
Petersilie à la Sina

Sashimi vom Lachs mit Avocado

Matjes mit Joghurtsoße

Wintersalat mit Orangen-
Vinaigrette

Avocadosalat mit Grapefruit und
Garnelen

Marinierte Paprika mit
Ziegenfrischkäse

Mediterrane Sommerrollen mit
Roten Linsen, Garnelen und
Sojadip

Griechischer Kichererbsensalat

Warme Balsamico-Radieschen mit
Kräuterziegenkäse und
Kürbiskernen

Rote-Beete-Carpaccio

Sommerlicher Belugalinsensalat

Blattsalate mit Grünen Linsen und
gebackenem Feta

Wintersalat mit gebratenem
Brokkoli und gerösteten
Haselnüssen

Marokkanischer Tomatensalat

Gemüsesalat mit Joghurt-

Vinaigrette und gerösteten
Sonnenblumenkernen

Mozzarella auf Linsensalat

Falafel mit Minzjoghurt

Fenchel-Carpaccio mit Melone
und Parmesan

Caprese à la Bas

Bratapfel

Blaubeersorbet à la Joni

Gewürzapfel mit Pekannüssen

Glühwein-Zwetschgen mit
Vanillequark und gerösteten
Mandelblättchen

Dattelkonfekt

Schoko-Eis

[Erdbeerquark](#)

[Wie mich die Erfahrung mit dem Ernährungskompass verändert hat](#)

[Register – Rezepte](#)

[Bildnachweis](#)

[Über die Autoren](#)