

**# tibits**

Kochen.

Teilen.

Genießen.

# Inhalt

6	Willkommen
9	Kunst
53	Yoga
97	Outdoor
143	Pure Living
189	Grundrezepte
204	Rezeptverzeichnis

# Rezeptverzeichnis nach Zutaten

## ALGEN

- Risotto Marinara 37
- Wakame-Glasnudel-Salat 176

## APFEL

- Super-Vitamin-C-Saft 111

## AUBERGINE

- Arabischer Schmortopf 179
- Auberginen-Frikadellen 123
- Nasu Dengaku 88

## AVOCADO

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Avocado-Zitronen-Tarte 47

## BIRNE

- Gebackener Rosenkohl mit Birne 169

## BLUMENKOHL

- Tandoori-Blumenkohl 74

## BOHNEN

- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-  
Bohnen und Feta 160
- Geröstete Zatar-Bohnen 115
- Power Greens 119
- Soissonbohnen-Salat 116

## BROKKOLI

- Brokkoli mit Tomatenvinai-  
grette und Kartoffelgratin 34
- Power Greens 119
- Super-Vitamin-C-Saft 111

## BULGUR

- Kisir 86

## CRANBERRYS

- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys 69

## COUSCOUS

- Couscous geröstet 198

## DATTEL

- Dattel-Nuss-Kugeln 184

## ERDNUSSBUTTER

- Satay-Sauce 77

## FEIGEN

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-  
Dressing 26

## FEDERKOHL

- Topinambur-Federkohl-Quiche 71

## GLASNUDELN

- Wakame-Glasnudel-Salat 176

## GRANATAPFEL

- Kisir 86

## GRAPEFRUIT

- Pink-Grapefruit-Limo 22
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat 174

## HAFERFLOCKEN

- Overnight Oats 112

## HANF

- Hanf-Serviettenknödel 194

## KÄSE

- Käse-Quiche 127

## KAROTTE

- Cole Slaw 193
- Karotten-Meerrettich-Mousse 31
- Marokkanischer Karottensalat 25
- Schmorgemüse 137

## KARTOFFEL

- Berner Rösti 135
- Lyoner Kartoffeln 196
- Ofenkartoffeln im Sesammantel 195
- Schmorgemüse 137
- Zweierlei Kartoffelgratin 191

## KICHERERBSEN

- Geröstete Kichererbsen mit Harissa-  
Bohnen und Feta 160
- Randen-Hummus 82
- Zatar-Hummus 82

## KOHL

- Cole Slaw 193
- Topinambur-Federkohl-Quiche 71

## KOKOS

- Panna Coco mit Mango 182

## KURKUMA

- Goldener Kurkuma Latte 66

## LATTICH

- Caesar Salad 72

## LAUCH

- Geschmorter Lauch mit Zitrone  
und Thymian 162

## LIMETTE

- Limettencreme mit Minze 181

## LINSEN

- Balsamico-Linsen 128
- Rotes Curry mit Linsen und  
Randen 32

## MAIS

- Maispizza 173
- Power-Polenta 199
- Rosmarin-Maisbällchen 158

## MANGO

- Panna Coco mit Mango 182

## MATCHA

- Matcha-Zitronen-Küchlein 91

## NÜSSE/MANDELN

- Blattsalat mit Feigen-Nuss-Dressing 26
- Dattel-Nuss-Kugeln 184
- Mandelfrischkäse 138

## ORANGE

- Orangen-Ingwer-Tempeh 81
- Pink-Grapefruit-Orangen-Salat 174
- Quinoamüesli mit Orangen und Cranberrys 69

## PASTA

- Datterini-Pasta-Salat 166
- Fregola-Sarda-Salat 130
- Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu 124

## PILZE

- Champignons in Brotkruste 120
- St. Galler Pastete 132

## QUINOA

- Quinoamüesli mit Cranberrys und Orangen 69

## RANDE (ROTE BETE)

- Randen-Crumble 40
- Randen-Hummus 82
- Rotes Curry mit Linsen und Randen 32
- Schokoladen-Randen-Kuchen 92

## REIS

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Risotto Marinara 37
- Sizilianische Arancini 78

## ROMANASALAT

- Caesar Salad 72

## ROSENKOHL

- Gebackener Rosenkohl mit Birne 169

## SCHOKOLADE

- Schokoladen-Randen-Kuchen 92
- Schokoladen-Zucchini-Cake 48

## SCHWARZWURZEL

- Schwarzwurzeln in der Schale 85

## SEITAN

- Black Teff Burger 42
- St. Galler Pastete 132

## SELLERIE

- BBQ-Sellerieschnitze 28
- Rosmarin-Sellerieschnitze 28
- Schmorgemüse 137
- Selleriepüree mit Trüffel 197
- Sellerie-Vegi-Tonnato 165

## SOJAMILCH

- Soja-Mayonnaise 200

## TEMPEH/TOFU

- Orangen-Ingwer-Tempeh 81
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße 77
- Tofu au Vin 170

## TOMATE

- Tomatensauce 201

## TOPINAMBUR

- Topinambur-Federkohl-Quiche 70

## ZATAR

- Geröstete Zatar-Bohnen 115
- Zatar-Hummus 82

## ZITRONE

- Avocado-Zitronen-Reis 190
- Avocado-Zitronen-Tarte 47
- Geschmorter Lauch mit Zitrone und Thymian 162
- Matcha-Zitronen-Küchlein 91

## ZUCCHINI

- Focaccia Giardiniera 38
- Raw Pad Thai Salat 45
- Satay-Gemüse-Tofu-Spieße 77
- Schokoladen-Zucchini-Cake 48