

VORWORT 7

Ayurveda – Inspiration, kein Dogma 10

Allgemeine Grundlagen
der Ayurveda-Ernährung 15

ZU DEN REZEPTEN 19

REZEPTE 23

Die vier Tiefen 45

Sensorik beim Essen – meine Erklärung 108

Neurogastronomie – die Verbindung von
Geschmack, Erinnerung und Emotionen 132

Eiweiß – die Basis unserer Lebenskraft 136

Storytelling – die Kunst des Ausdrucks 234

LEXIKON DER GESCHMACKSKOMBINATIONEN 244

Geschmacksfamilien 245 | Modifikatoren –
die Kunst der Geschmacksveränderung 251 |
Biochemische Prozesse beim Kochen 276

REZEPTVERZEICHNIS 280 | SCHLUSSWORT 283
DANK 286 | AUTOR 287

REZEPTREGISTER

A

Äpfel 46
Apfelessig 170
Aprikose 103
Aroniaholz-Öl 216
Aronia-Pickles 216

B

Bärlauchblätter,
grün gebackene 25
Bärlauchkapern 25
Bärlauchöl 26
Bärlauchpesto 25
Bärlauchpizza 25
Basilikumpesto 118
Birnenkuchen 223
Birnensenf 187
Blumenkohl 57
Bratäpfel 200
Brennnesselchips 196
Brennnesselspinat 194
Brötchen 239
Buchweizenbrot 96
Buns 207
Burgersauce 208

C

»Carbon«-Ara 135
Chimichurri 89
Coleslaw 236
Crème Brûlée 227

D

Dill-Mayonnaise 122
Dinkelbrot, Richis 41
Dosha-Pasten 13

E

Eglifilet 216
Eier, pochierte 176
Erdbeeren 59

Essiggurken gebacken 122
Essiggurken 122
Essiggurken 239

F

Farinata 154
Feigenpudding 145
Fenchel 113
Feuergemüse 69
Forelle 46
Frischkäse 160
Frühlingszwiebeln 30
Fußbad 168

G

Gemüsebrühe-Paste,
hausgemachte 173
Gewürzmischung
»Amerika« 241
Gewürzmischung »Jerk« 241
Gewürzmischung »Old
Bay« 241
Gewürzmischungen 241
Ghee 173
Ghee-Adventskerze 215
Grundrezept à la Frederic
aus Österreich 62
Grünkohl 207
Gurken eingelegt 122

H

Haarwasser 168
Hafercreme mit Ingwer 61
Hähnchen-Tacos 33
Hanf-Kaiserschmarrn 62
Haselnuss-Tempeh 139
Heidelbeeren 100
Hollandaise 30
Holunderbeeren-Suppe 116
Holunderblütensirup 61
Holundercrumble 61

Honigwaben 164
Hopfen-»Spargel« 29
Hot Dog 236
Hüttenkäse-Wrap 81

I

Ingwer 111

K

Kaninchen-Dönerbox 212
Kapha-Dosha-Paste 13
Karotte 48
Kartoffelsalat 204
Kastanienhummus 111
Ketchup, Aprikosen- 72
Ketchup, Himbeer- 71
Ketchup, Linsen- 71
Ketchup, Paprika- 72
Ketchups 71
Kichererbsen-Snack 86
Knoblauch-Joghurt-Sauce 212
Knoblauch-Knusper 30
Kohlenbrot 183
Kohlenfondue, Kohlenbrot,
Kohlensenf »Berliner
Asphalt« 233
Kohlrabi-Nudeln 121
Königskümmel, gepickelter 55
Kürbis 188
Kürbiskern-Brot 163

L

»Lachs«, falscher 128
Lammhackbällchen 194
Lauch süß-sauer 176
Lebkuchen 225
Lebkuchen-Curd 225
Lindenblätter-Tempura 51
Linsen-»Feta« 77
Löwenzahn 36
Löwenzahnblätter 36

Löwenzahnblüten,
gebratene 36
Löwenzahnblütenhonig 36
Löwenzahnknospen 36

M

Melone 159
Meringue-Haube 225
Milchkonfitüren-Eis 142
Morchel-Pie 23
»Mozzarella« 118
Mundwasser zum Spülen 168

N

Natürliches Antibiotikum 167

O

Oxymel 170

P

Pastinakenschalen,
geröstete 176
Pastinaken-Suppe 176
Pattys 207
Pfifferlinge 90
Pilz-Pfannkuchen 199
Pitta-Dosha-Paste 13
Popcorn 200

Q

Quarkbrot 215

R

Rhabarber 61
Rhabarberkompott 61
Röstzwiebeln 239
Rote-Bete-Gnocchi 191

S

Saft, roter 167
Salz, Gold- 93

Salz, Ingwer- 93
Salz, Kardamom- 93
Salz, Kohlen- 93
Salz, Kümmel- 93
Salz, Kurkuma- 93
Salz, Löwenzahnblüten- 93
Salz, Silber- 93
Salz, Szechuanpfeffer- 93
Salz, Tannenschössling- 93
Salz, Zitronen- 93
Salze 93
Sardinen-Pandora 152
Sauerkraut, rotes 236
Sauerteig-Suppe 211
Schokopudding »Amy« 220
Schüttel-Gurken 127
Schwarzkümmel-
Mayonnaise 55
Schwarzkümmelsamen-Öl 170
Sellerie 187
»Sojasauce«, falsche 173
Sonnenblume 82
Sonnenblumenblätter-Pesto 82
Sonnenblumenherz 84
Sonnenblumenkerne,
geröstete 82
Sonnenblumenstiele,
confierte 82
Sonnenblumenstiele, süße 82
Soul-Tella 99
Spitzwegerichöl 23
Steinstrudelteig 52
Süßkartoffeln 74
Süßkartoffel-Pommes 212

T

Tahini 94
Tahini, Brennnessel- 94
Tahini, Hanf- 94
Tahini, Kürbis- 94
Tahini, Leinsamen- 94

Tahini, Raps- 94
Tahini, Sesam- 94
Tahini, Sonnenblumen- 94
Tahini-Sauce 57
Tannenschössling-Honig 42
Tees 170
Thymianöl 176
Tofu-»Feta« 77
Tomatensugo 25
Trüffel karamellisiert 151

V

Vata-Dosha-Paste 13

W

Wiesner-Burger 207
Wildkräutersalat 33
Wurst, selbst gemachte 241

Z

Zahnpasta 168
Ziegenfrischkäse 42
Zitronen-Carpaccio 118
Zitronenverveine-
Vinaigrette 51
Zucchini Blüten 78
Zwetschgen-Crumble 141
Zwiebeln, gepickelte rote 208
Zwiebeln, karamellisierte 208