

Inhalt

4

Grundlagen

Eat more plants	6
Essen für die Zukunft	8
Gut für dich & für die Welt	10
Keimlinge, Sprossen & Microgreens – Das neue Superfood	12
Nachhaltig kochen	18
Saisonkalender	20
Vegan kochen	22
Vegan & lecker	24
So wird's vegan	25
Und sonst so?	26

Rezepte

01 DRINKS & SMOOTHIES 31

Mandeldrink	32
Goldene Milch	32
Fruchtiger grüner Smoothie	34
Erfrischendes Ingwerwasser	36
Veganer Chai Latte	38

02 FRÜHSTÜCK & ABENDBROT 41

Buchweizengrütze mit Saaten-Crunch	42
Carrot Cake Bowl	44
Guten-Morgen-Granola	46
Türkisches Tofu-Rührei	48
Indisches Kichererbsen-Omelett	50
Eier-Sandwich	52
Sandwich mit Möhren-Frischkäse	54
Bananen-Pancakes	56
Buchweizenwaffeln mit Mandelmus	58

03 SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN 61

Kerniges Vollkornbrot	62
Möhrenbrot mit Buchweizen	64
Vollkorn-Butter-Dinkeltoast	66
Blumenkohl-Döner	68
AUFSTRICH Indische Linsencreme	70
AUFSTRICH Erbsencreme mit Minze	71
Sellerie-Fritten mit Limetten-Tofunaise	72
Chili-Soja-Tacos	74
Mini-Gemüse-Tortillas	76
DIP Veganer Nacho-Cheese-Dip	78
DIP Schwarze-Bohnen-Dip	79
Pulled-Pilz-Burger	80

AUFSTRICH Cashew-Frischkäse	82	Rote-Bete-Pasta	122
AUFSTRICH Vegane „Leber“-Wurst	83	Gerösteter Spitzkohl in Erdnusssauce	124
Sommerrollen mit Erdnuss-Dip	84	Gefüllter Kürbisbraten	126
04 SALATE, SUPPEN & EINTÖPFE	87	Zoodles à la „Carbonara“	128
Kürbissalat mit Linsen	88	Geröstete Möhren mit Schafskäse	130
Roter Glasnudelsalat mit Omelett	90	Linsen-Hackbällchen in Tomatensugo	132
Orientalischer Bulgursalat	92	Grünes Tamari-Shakshuka	134
Kunterbunter Brotsalat	94	Indische Ofenkartoffeln	136
Wurzelgemüse-Quinoa-Salat	96	Kartoffel-Pastinaken-Rösti	138
Fruchtiger Linsensalat mit Schafskäse	98	Gemüse-Tajine mit Tomaten- Couscous	140
Rösttomatensuppe	100	06 SÜSSE LECKEREIEN	143
Gemüsebrühe auf Vorrat	102	Dampfnudeln mit Cashew-Vanillesauce	144
Bunte Bohnensuppe mit Pesto	104	Lauwarmer Apfel- Brombeer-Crumble	146
Toskanischer Bohneneintopf Ribollita	106	Schneller Beeren-Couscous	148
Veggie-Borschtsch mit Buchweizen	108	Kirsch-Nuss-Clafoutis	150
05 HAUPTGERICHTE	111	Schoko-Erdnuss-Cupcakes	152
Vegane Pizza mit Cashewkäse	112	Pastinakenkuchen mit Frischkäse-Topping	154
Auberginen-Schnitzel mit Kartoffelsalat	114	Sesam-Waffeln	156
Blumenkohl im „Chicken Wings“-Style	116	Cremiges Kirsch-Softeis mit Krokant	158
Rucola-Pesto mit Zoodles	118	Impressum	160
Mangoldquiche	120		