

INHALT

Vielen Dank!	4	Sommeraufläufe	26
Vorwort	5		
Für alle Schnellen	6	Aubergine, Paprika & Bulgur ①	28
Für alle, die etwas mehr wissen wollen	6	Aubergine, Tomaten & Käse	30
Basisrezepte	6	Soba-Nudeln, Brokkoli & Kokos ①	32
Zutaten austauschen	6	Gelbe Linsen, Aprikosen & Zucchini ①	34
Zum Pimpen	6	Feta, Tomaten & Brot	36
Dazu schmeckt	7	Mango, Zuckerschoten, Reis & Kokos ①	38
Deine eigene Kreation	7	Rote Linsen, Aubergine, Kokos & Feta	40
Menüs	7	Couscous, Aubergine, Kichererbsen & Granatapfel	42
Benötigte Materialien	7		
Backofen	7	Herbstaufläufe	44
Frühlingsaufläufe	8	Wirsing, Champignons, Ziegenkäse & Brot	46
Quinoa, Lauch, Karotten & Champignons ..	10	Birne, Gorgonzola & Kartoffeln	48
Mangold, Ricotta, Tomaten & Lasagneplatten	12	Kürbis, Hirse, Paprika & Cranberrys	50
Beeren, Quark & Grieß	14	Apfel, Brot & Rosinen ①	52
Gnocchi, Kirschtomaten, Zucchini, Champignons & Feta	16	Kartoffeln, Ei & Bohnen	54
Babyspinat, Ei, Feta & Walnüsse	18	Wirsing, Süßkartoffeln & Parmesan	56
Halloumi, Falafel, Paprika & Lauch	20	Rosenkohl, Sellerie & Tofu ①	58
Zucchini, Tofu, Salat & Mie-Nudeln ①	22	Kürbis, Maronen & Champignons ①	60
Kartoffeln & Spargel	24		

Winterafläufe 62

Orange, Süßkartoffeln, Rote Bete & Feta ...	64
Camembert, Nudeln, Blumenkohl & Erbsen	66
Weißkohl, Reis, Kokos & Karotten ☉	68
Knollensellerie, Apfel & Baguette	70
Blumenkohl, Bulgur & Ricotta	72
Polenta, Tomaten, Oliven & Käse	74
Pastinaken, Karotten, Fenchel, Sellerie & Brezel ☉	76

Dauerbrenner 78

Spinat, Hirtenkäse & Kichererbsen	80
Belugalinsen, Pak Choi, Reis, Karotten & Kokos ☉	82
Kidneybohnen, Mais, Tomaten & Buchweizen ☉	84
Artischocken, Nudeln & Parmesan	86
Brokkoli, Süßkartoffeln, Kokos & Mie-Nudeln ☉	88
Ei, Käse, Paprika & Zucchini	90
Spinat, Tortillas, Tomaten & Käse	92
Kartoffeln, Tomaten & Hirtenkäse	94
Nudeln, Tomaten, Käse & Karotten	96
Haferflocken, Bananen & Kakao	98
Gelbe Linsen, Oliven & Käse	100

Menüs 102

Frühlingsmenü	104
Vorspeise: Spargel, Kirschtomaten & Parmesan	104
Hauptspeise: Spaghetti, Tomaten & Mozzarella	104
Dessert: Erdbeeren & Rhabarber ☉	105
Sommermenü	106
Vorspeise: Aubergine, Tomaten, Mozzarella & Pesto	106
Hauptspeise: Paprika, Ei, Reis & Feta	106
Dessert: Pfirsich, Heidelbeeren, Salzbrezeln & Schokolade	107
Herbstmenü	108
Vorspeise: Pak Choi, Champignons & Balsamico ☉	108
Hauptspeise: Kürbis & Zucchini	108
Dessert: Pflaumen & Mohn ☉	109
Wintermenü	110
Vorspeise: Karotten, Kohlrabi & Frischkäse	110
Hauptspeise: Grünkohl, Räuchertofu & Kartoffeln ☉	110
Dessert: Orangen, Mandeln & körniger Frischkäse	111
Über die Autorin und den Autor	112
Impressum	112