

INHALT

WHAT ABOUT MODERN LUNCH? . . . 8 MEAL PREP 14

**Die Gerichte sind wie gemacht, um mit-
genommen zu werden. Am zweiten Tag
schmecken viele sogar noch besser.**

Salat im Glas	16
Falafel-Bowl	19
Peperonata mit Burrata	20
Schnelles Auberginen-Chili	23
Fruchtige Pastinakenpfanne	24
Grüne Erbsenknödel mit Meerrettichsauce	27
Schnelles Gemüsecurry	28
Röstgemüse-Suppe mit Croûtons	31
Veggie-Burger	32
Bohnen-Tomaten-Cassoulet	35
Süßscharfes Bohnen-Mais-Ragout	36
Kürbis-Bohnen-Stew mit Crème fraîche und Mohn	39
Griechische Bohnenpfanne	40
Weiß-Bohnen-Püree mit Erbsen und Zitrone	43
Cremiges Kürbis-Wirsing-Gemüse mit Haselnüssen	44
Rotkohl-Gulasch	47
Gebratener Rotkohl mit Linsen und grüner Salsa	48
Dicke Gemüsepfannkuchen mit Paprika-Walnuss-Dip	50
Krautpfanne mit Miso-Brühe	53
Weißkohl-Kari – Geschmorter Weißkohl in Tomaten-Gewürz-Sauce	54
Wirsing mit glasiertem Tofu	57
Grünkohl-Eintopf mit Perl couscous	58

FLEXIBEL – FRISCH KOCHEN ODER MEALPREPPEN 60

**Gerichte, die in der Mittagspause
zubereitet werden können, sich aber auch
zum Mitnehmen eignen.**

Kalte Avocado-Salat-Suppe	63
Brokkoli-Taboulé mit Halloumi	64
Geröstete Paprika mit Gremolata und Ziegenkäsecreme	67
Gebackene Blumenkohl-Steaks	68
Blumenkohl-Gröstl	71
Gebackener Blumenkohl – im Ganzen gegart	72
Gebratene Rote Bete mit Sesam-Labneh	75
Brokkoli-Buletten mit cremiger Sauce	76
Mais-Dippers mit Rucola	79
Gemüse-Frittata	80
Gebratener Sellerie mit Romanasalat	82
Gebackener Spitzkohl mit Harissa-Limetten-Sauce	85
Fenchel-Erbsen-Auflauf	86
Linsenköfte mit Korianderjoghurt	89
Gefüllter Ofenkürbis	90
Kürbis-Crumble	93
Orientalisches Röstgemüse mit Rote-Bete-Hummus	94
Rosenkohl-Kichererbsen-Blech mit Koriandercreme	97
Rosenkohl mit Chili-Crunch	98
Klassisches Kartoffelgratin	101
Lauch-Apfel-Pancakes mit Pesto	102

HOMEOFFICE.....104

Gerichte, die am besten frisch gegessen werden.

Lauwarmer Karottensalat.....	107
Karotten im Würstchen-Style.....	108
Würzige Ofentomaten mit Röstzwiebeln.....	111
Hasselback-Zucchini mit Harissa-Zwiebeln.....	112
Zucchini-Parmesan-Sticks mit Kräuterquark.....	115
Überbackene Auberginen.....	116
Ratatouille mit wachweichem Ei.....	119
Bunte Gemüse-Shakshuka.....	120
Gefüllte Paprikaschnitzel mit Feta.....	123
Baked Sweet Potatoes.....	124
Kürbispommes mit rauchiger Mayonnaise.....	127
Würzige Kürbisschnitzel.....	128
Geröstete Kartoffeln mit Knoblauch-Zitronen-Spinat.....	131
Wurzelgemüse-Pakoras mit Paprikajoghurt.....	132
Gebratene Bohnen mit Rauchmandeln.....	135
Regenbogen-Mangold mit Rosinen und Erdnüssen.....	136
Würzige Dinkelpfanne mit Pfifferlingen.....	139
Gegrillte Portobello-Pilze mit Rucolasalat.....	140
Pulled-Austernpilz-Sandwich.....	143
Tofu-»Fleischpflanzerl« mit Pilzrahmsauce.....	144

BEILAGEN..... 147

Fladenbrot.....	148
Naan-Brot aus der Pfanne.....	149
Wurzelbaguette.....	151
Kartoffelpüree.....	152
Cremige Polenta.....	153
Gewürz-Couscous.....	154
Kardamom-Orangen-Reis.....	154
Tomatensauce für den Vorrat.....	155
Rezeptregister.....	156
Über die Autorin.....	158