

INHALT

- **Basics 9**
- **Snacks und Vorspeisen 13**
 - **Suppen 23**
 - **Hauptgerichte 31**
 - **Bratlinge 129**
 - **Salate 135**
 - **Brotaufstriche 145**
 - **Soßen 153**
 - **Sweeties 157**
 - **Literatur 179**
- **Inhaltsverzeichnis 180**

INHALTSVERZEICHNIS

- A**iolli 156
Apfelkuchen 173
Aprikosenkuchen 174
Artischockensalat 139
Asiatisch-Holländische Freundschaft (Reisgericht) 55
Asienquicky 99
Auberginen, gebraten, mit Joghurtoße 21
Auberginen, gefüllt, in Käsesoße 36
Auberginen, gegrillt 124
Auberginenröllchen 61
Austernpilze in Weißweinsoße 112
- B**Bananenkuchen 174
Barbarellas Jam Jam
Caesar-Salat 63
Beatman-Frühstück 62
Blaubeerpfannkuchen 175
Blumenkohlcurry mit Kartoffeln 34
Blumenkohlsalat 142
Bohnen mit Hirse 73
Bohnen süß-scharf 123
Bohnen, weiß, mit roter Soße 96
Bohnen, weiß, im Ofen gebacken 66
Bohnensalat 144
Bohnensalat
nach Dackelblutart 142
Bowle wie das Ox sie mag 169
Briami 90
Broccoli gedämpft
mit Chili-Butter 63
Broccoli-Blumenkohl-Röllchen 120
Brotlaufstrich 151, 152
Brotlinge 131
Buchweizenauflauf 111
Bulgur 76
Bulgur à la Uschi 85
- C**hampignons
in Knoblauchsoße 121
Champignons gegrillt, mit Knoblauchsoße 75
Champignonauflauf 113
Champignon-Blätterteigteilchen 14
Champignon-Grünkern-Eintopf 115
Chicoreesalat mit Früchten 139
Chili ohne Carne 104
Chinakohl, überbacken 92
Costa Cordalis
(Schafskäse-Spinat-Auflauf) 53
Couscous mit Gemüse 98
Cremetorte, vegan 164
- D**essert à la Wreck-Age 170
Dinkelbrotaufstrich 147
Dip 150
- E**iburger 20
Eiernudeln mit Sojasprossen 94
Eis mit Schokosoße 167
Eläkeläiset, Sauce à la 78
Endivien-Tomaten-Salat 140
Erbsen mit Klöschen 57
Erdbeermarmelade 160
Erdbeer-Ananas-Marmelade 161
Erdbeersoße 161
- F**armerpfanne
(Kartoffeln mit Paprika) 64
Fenchel auf griechische Art 65
Fenchel, überbacken 70
Fladenbrot, vollgepackt 19
Fladenbrotpizza 92
Flan, bretonisch 168
Fondue 84
Frischkommüsli 170

Gemüse, grün 80

Gemüse in Tomatensoße 100

Gemüse, indisches 37

Gemüse, marokkanisch, 117

Gemüse mit Reis 80

Gemüse, überbacken 79

Gemüse-Couscous 98

Gemüsecurry, indisches 71

Gemüseeeintopf 103

Gemüsegratin 89

Gemüse-Nudeln-Auflauf 87

Gemüsepflanne 47

Gemüsepflanzkuchen 126

Gemüse-Quark-Bratlinge 131

Gemüseschnitzchen 15

Gemüsetörtchen 20

Gemüsetorte 86

Getreidebeilage 33

Giggle-Pot 70

Griesmousse 168

Grillspießchen mit Paprika-Dip 68

Grüne Suppe 29

Grünkernauflauf 162

Grünkerncreme 148

Grünkernklöpse 102

Grünkernlinge 130

Haferflockencookies 166

Haferflocken-Käse-Bratlinge 133

Halloweensuppe 26

Harissa 156

Heidelbeermuffins 171

Hippycore Fried Potatoes 96

Hirseauflauf 110

Hirse-Tomaten-Aufstrich 151

Hirtensalat 93

Hummus 152

Käse-Gemüse-Puffer

mit Spinat 109

Käsekartoffeln 64

Käsesuppe 29

Kai Koottu (indisches Gemüse) 37

Kaiserschwachsinn 164

Kakä-Salat 141

Karotten im Teigmantel 44

Karottenlinge 134

Karottensalat 142

Kartoffeln und Auberginen
auf dem Blech 83

Kartoffeln und Möhren

auf dem Blech 108

Kartoffeln mit Bohnen, kretisch 54

Kartoffel-Kürbis-Curry 72

Kartoffel-Lauch-Suppe 28

Kartoffelpfanne 64

Kartoffelpuffer 105

Kartoffelsalat 140, 141

Kartoffel-Spinat-Auflauf 38

Kartoffelsuppe
rheinhessischer Art 24

Kartoffel-Zucchini-Quicky 72

Kichererbsenpaste 150

Knoblauchrahmsuppe 25

Knusperwürfel 175

Kohlblätter, gefüllt 67

Kohlrabi in Sahnesoße 118

Kräuterpizza 119

Kraut-Nudeln 125

Krautsalat 138

Kritharki, überbacken 77

Kuchen 177

Kürbiscurry 100

Kürbissuppe 24

Kürbissuppe mit Kartoffeln 26

Kuwe's Schtarmenü 93

Lasagne verdura 74
Linsen mit Spätzle 127
Linsenaufstrich 148
Linseneintopf 90
Linsenpaste 146
Linsensuppe 27

Milchreis 166
Milchsuppe 176
Miracoli-Ersatzsosse 86
Möhren, orientalisch 108
Möhrensuppe 28
Muffins 172, 173

Nudeln à la Punkrock 43
Nudeln in Knoblauch-Öl-Soße 56
Nudeln mit Auberginensoße 97
Nudeln mit Broccoli-Sahne-Soße 89
Nudeln mit Gemüsesoße 76, 107
Nudeln mit
 Gemüse-Sahne-Soße 106
Nudeln mit Gorgonzolasosse 72
Nudeln mit Linsensoße 46
Nudeln mit Zucchini-Linsen 35
Nudeln mit Zucchini und Pilzen 94
Nudelsalat, süß 144
Nußbraten 124

Paprika, gefüllt 109
Paprika, griechisch 16
Paprika-Auflauf
 mit Körnerkruste 32
Paprikagemüse 33
Paprikasoße 125
Paßscha, russisch 167
Pesto 120, 126
Pfannkuchen 81
Pizza 50, 51
Polenta mit Tomaten 95

Polentaschnitten
 mit Bohnengemüse 122
Poree-Käse-Suppe 26

Quark 146
Quiche à la Ox 52

Raita mit Kartoffeln 155
Raita mit Tomaten 155
Ratatouille 79
Reis-Gemüse-Pfanne 55, 111
Rhabarber-Bananen-
 Marmelade 160
Roggenbratlinge 134
Rote-Bete-Salat 136
Rotes Dal (Linsengericht) 34

Salatdressings 154
Salat (verloren in Berlin) 143
Salmonellen-Baguette 18
Sauerkrautauflauf 88
Sauerkrautsalat 143
Schafskäse in der Pfanne 45
Schafskäse, überbacken 54
Schafskäseröllchen mit Bulgur und
 Bohnengemüse 114
Schichtsalat 138
Schoko-Hafer-Aufstrich 147
Schoko-Muffins 163
Selleriescheiben, frittiert 73
Skordalia 19
Sojasprossengemüse 65
Spinat-Champignon-Gratin 58, 122
Spinat mit Pilzen 69
Spinatgnocchi 38
Spinat-Nudel-Auflauf 56
Spinatsalat 57
Spinat-Schafskäse-
 Blätterteigauflauf 53

Spinatspätzle mit Gemüse 60

Steinbeisser 17

Struwen 165

Tofu, paniert 116

Tofu mit Mangoldgemüse 46

Tofu-Aufstrich 152

Tofu-Gemüse 95

Tofu-Gemüsepfanne 116

Tofu-Kichererbsen-

Curry-Ragout 106

Tofu-Kräutercreme 149

Tomaten, gefüllt 14

Tomaten, mit Schafskäse gefüllt 17

Tomaten-Baguette 18

Tomatensalat auf Weissbrot 16

Tortellinisalat 140

Veggie Burritos 118

Vitaminbombe 169

Vitaminepills-Auflauf 101

Voodoo-Power-Cocktail-Potion 63

Waffeln mit Eis und Binen 176

Weizenfladen 32

Wirsingquiche 82

Zimttorte 162

Ziti (Nudelgericht) 48

Zucchinigemüse 48

Zucchinigemüse, scharf 49

Zucchini mit Nudeln 88

Zucchini-Tomaten-Gemüse 59

Zucchini-Linsen mit Nudeln 35

Zucchinipuffer 130

Zucchinisalat 137

Zucchini ungarischer Art 75

Zwiebelkuchen 91