

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

Aioli 156

- Apfelkuchen 173
- Aprikosenkuchen 174
- Artischockensalat 139
- Asiatisch-Holländische Freundschaft (Reisgericht) 55
- Asienquicky 99
- Auberginen, gebraten, mit Joghurtsoße 21
- Auberginen, gefüllt, in Käsesoße 36
- Auberginen, gegrillt 124
- Auberginenröllchen 61
- Austernpilze in Weißweinsauce 112

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
- Brotaufstrich 151, 152
- Brotlinge 131
- Buchweizenaufbau 111
- Bulgur 76
- Bulgur à la Uschi 85

Champignons

- 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
- Crementorte, vegan 164

Dessert a la Wreck-Age 170

Dinkelbrotaufstrich 147

Dip 150

Eiburger 20

- Eiernudeln mit Sojasprossen 94
- Eis mit Schokosoße 167
- Eläkeläiset, Sauce á la 78
- Endivien-Tomaten-Salat 140
- Erbsen mit Klöschen 57
- Erdbeermarmelade 160
- Erdbeer-Ananas-Marmelade 161
- Erdbeersoße 161

Farmerpfanne

- (Kartoffeln mit Paprika) 64
- Fenchel auf griechische Art 65
- Fenchel, überbacken 70
- Fladenbrot, vollgepackt 19
- Fladenbrotpizza 92
- Flan, bretonisch 168
- Fondue 84
- Frischkommüsi 170

Gemüse, grün 80
 Gemüse in Tomatensoße 100
 Gemüse, indisch 37
 Gemüse, marokkanisch, 117
 Gemüse mit Reis 80
 Gemüse, überbacken 79
 Gemüse-Couscous 98
 Gemüsecurry, indisch 71
 Gemüseeeintopf 103
 Gemüsegratin 89
 Gemüse-Nudeln-Auflauf 87
 Gemüsepfanne 47
 Gemüsepfannkuchen 126
 Gemüse-Quark-Bratlinge 131
 Gemüseschnittchen 15
 Gemüsetörtchen 20
 Gemüsetorte 86
 Getreidebeilage 33
 Giggie-Pot 70
 Griesmousse 168
 Grillspiesschen mit Paprika-Dip 68
 Grüne Suppe 29
 Grünkernauflauf 162
 Grünkerncreme 148
 Grünkernklöpfe 102
 Grünkernlinge 130

Haferflockencookies 166
 Haferflocken-Käse-Bratlinge 133
 Halloweenuppe 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
 rheinessischer Art 24
 Kartoffel-Zucchini-Quick 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

Vitaminepillen-Auflauf 101

Voodoo-Power-Cocktail-Potion 63

Waffeln mit Eis und Bimen 176

Weizenfladen 32

Wirsingquiche 82

Zimttorte 162

Ziti (Nudelgericht) 48

Zucchini-gemüse 48

Zucchini-gemüse, scharf 49

Zucchini mit Nudeln 88

Zucchini-Tomaten-Gemüse 59

Zucchini-Linsen mit Nudeln 35

Zucchini-puffer 130

Zuchinisalat 137

Zucchini ungarischer Art 75

Zwiebelkuchen 91