

INHALT

8	Einleitung
17	Ein paar einfache Kochtipps
18	Gut vorbereitet – Frühstück und Snacks
40	Schnell serviert – Mittagessen
90	Frisch angerichtet – Abendessen im Alltag
140	Perfekt geplant – zwei Mahlzeiten auf einmal
184	Register
189	Danksagung
190	Über Ella

GUT VORBEREITET –

FRÜHSTÜCK UND SNACKS

- 21 Porridges abends vorbereiten
- 24 Energie-Smoothies abends vorbereiten
- 28 Toasts abends vorbereiten
- 30 Kernige Spinat-Pesto-Muffins
- 33 Schoko-Chip-Cookies (gefrostet)
- 34 Hafer-Möhren-Happen
- 37 Müsliriegel mit Mandelmus
- 38 Schoko-Hafer-Schnitten

SCHNELL SERVIERT –

MITTAGESSEN

- 42 Grünkohl-Kichererbsen-Salat mit Walnüssen
- 45 Rotkohl-Tofu-Bowl mit Erdnuss-dressing
- 46 Bohnensalat mit pikanter Guacamole
- 49 Warmer Auberginen-Orzo-Salat mit Basilikum
- 50 Edamame-Quinoa-Salat mit Spinat
- 53 Miso-Bohnen-Salat mit Ingwer
- 54 Cremige Tahin-Bohnen auf Toast
- 57 Harissa-Rührtofu auf Toast
- 58 Tofu-Gurken-Sandwich mit Kräuter-joghurt
- 61 Kichererbsen-Guacamole-Sandwich
- 62 Knuspriger Kartoffel-Tofu-Salat
- 65 Rote-Bete-Linsen-Salat mit Harissa-Joghurt
- 66 Kopfsalat mit Knusper-Kichererbsen
- 71 Mango-Minze-Bowl mit Chili
- 72 Kräuter-Gemüse-Reisrollen
- 77 Lieblingspasta mit Kräutersoße
- 78 Regenbogen-Bowl mit Miso-Pilzen
- 81 Nudel-Tomaten-Salat mit Oliven
- 82 Kräuter-Soba-Nudeln mit Tofu
- 85 Linsen-Kokos-Dal mit Spinat
- 86 Kichererbsen-Edamame-Eintopf mit Miso
- 89 Grünkohl-Rucola-Salat mit Croûtons

FRISCH ANGERICHTET –

ABENDESSEN IM ALLTAG

- 93 Walnuss-Spaghetti mit Palmkohl
- 94 Zucchini-Chili-Linguine
- 97 Süßkartoffel-Linsen-Bowl
mit Ingwerjoghurt
- 98 Bohnen-Schalotten-Bowl
- 103 Brokkoli-Quinoa-Bowl mit Chili
- 104 Quinoa-Tofu-Bowl mit Tahin
- 107 Tofu-Spinat-Bowl
- 108 Röstkohl-Kichererbsen-Blech
- 111 Auberginen-Nussreis mit Kräutern
- 114 Chili-Ingwer-Gemüsepfanne
- 117 Rote-Bete-Miso-Nudeln
- 118 Tofu-Pilz-Bowl mit Udon-Nudeln
- 121 Kartoffel-Bohnen-Blech mit Harissa-
Joghurt
- 122 Pilz-Nudel-Pfanne mit Salbei
- 125 Brokkoli-Erbsen-Pasta
- 126 Bohnen-Avocado-Quinoa
- 129 Miso-Auberginen auf Grünkohl-
Linsen
- 130 Tofu-Sticks mit Pesto-Püree
- 133 Graupen-Bohnen-Salat mit Kräuter-
mandeln
- 134 Allround-Ofengemüse
- 136 Blumenkohl-Gratin mit Thymian
- 139 Pfannengemüse mit Bohnenpüree

PERFEKT GEPLANT –

ZWEI MAHLZEITEN AUF EINMAL

- 142 Süßkartoffel-Bohnen-Suppe
- 145 Brokkoli-Erbsen-Suppe mit Nuss-
croûtons
- 146 Linsen-Pilz-Suppe mit Zitronenpesto
- 149 Gemüsesuppe mit Knoblauch-
croûtons
- 152 Linsen-Tomaten-Bolognese
- 155 Tomaten-Basilikum-Orzo
- 156 Erbsen-Pilz-Curry
- 159 Auberginen-Tomaten-Ragout.
- 160 Spinat-Orzo-Eintopf
- 163 Ofengemüse mit Puy-Linsen
- 164 Schwarze-Bohnen-Harissa-Eintopf
- 167 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry
- 168 Gemüse-Aprikosen-Tajine
- 171 Grüne-Bohnen-Cashew-Curry
- 172 Rote-Linsen-Dal
- 175 Paprika-Orzo-Ofengemüse
- 176 Blumenkohl-Erdnuss-Eintopf
- 179 Mediterrane Tomaten-Bohnen-Soße
- 180 Quinoa-Pesto-Puffer
- 183 Lauch-Bohnen-Spinat-Bowl