

Bildnachweis

shutterstock.com: Pixeldom S. 169; ravsky S. 72; Oksana Mizina S. 17; Santhosh Varghese S. 41; PJaruwan S. 47; Anna_Pustynnikova/PhotoshopAI S. 170; StockImageFactory S. 157; grafvision S. 166; Gemüseillustrationen: shutterstock.com/Nikiparonak
Alle anderen Fotos stammen von Sven Huber; Sven Huber/PhotoshopAI S. 163

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.
Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Lektorat: Markus Weiglein
Korrektorat: Markus Weiglein, Annerose Sieck
Druck: Florjančič tisk d.o.o.
Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1116-6

www.pustet.at

Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende
Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern
gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere
Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen,
einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.



Bleiben wir in Verbindung –
melden Sie sich hier zu unserem Newsletter an!

Inhalt

Vorwort

9

Aufstriche & kalte Saucen

Guacamole	15	Gemüsefond	46
Chimichurri	16	Spargelcremesuppe	49
Knoblauchsauce	16	Gelbe-Bete-Cremesuppe	50
Bananen-Curry-Sauce	18	Kürbis-Kokos-Suppe	52
Avocado-Aufstrich	18	Cremige Kartoffelsuppe mit Avocado	53
Erdbeer-Vinaigrette	19	Sommerliche Gemüsesuppe	54
Joghurtdressing	19	Fenchel-Birnen-Suppe	55
Hummus	21	Süßkartoffel-Mandel-Suppe	57
Erdnuss-Sauce	22	Gemüsesuppe mit Quinoa	58
Schwarze-Bohnen-Sauce	23	Palmherzen-Suppe	59
Schwarze-Bohnen-Dip mit Schokolade und Avocado	24	Locro de Papa	60
Grünes Pesto	25	Chupe de Verdura	61
		Erbsencremesuppe	62

Suppen

Vorspeisen

Omelett mit Tomatensalsa	28
Antipasti-Gemüse	31
Balsamico-Champignons	32
Tomaten-Carpaccio mit Balsamicofeigen und Burrata	35
Patacones	36
Yuca Frita	39
Emborrajados de Maduro	40
Maniok-Ceviche	43



Salate

Ecuadorianischer Kartoffelsalat	66
Ecuadorianischer Tomaten-Avocado-Salat	67
Spinatsalat mit Erdbeeren und Mozzarella	69
Mango-Tomaten-Salat mit Avocado	70
Bunter Quinoa-Salat	73
Bunter Reissalat	74
Feldsalat mit Orangen und karamellisierten Maronen	75
Wirsing-Orangen-Salat mit karamellisierten Walnüssen	76
Lauwarmer Nudelsalat mit Wildspargel	79
Mango-Salat mit grünem Spargel	80
Orientalischer Gurkensalat mit Petersilie, Minze und Nüssen	82
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen und pochiertem Ei	83
Kürbis-Spinat-Salat	85
Ensalada de Garbanzos	86
Fenchelsalat	89

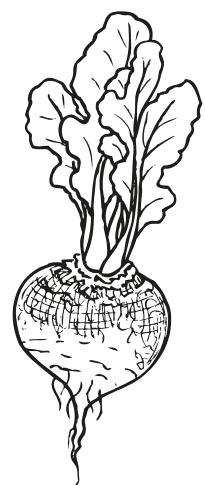
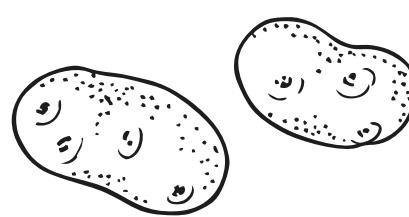
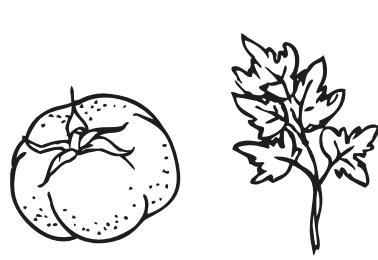
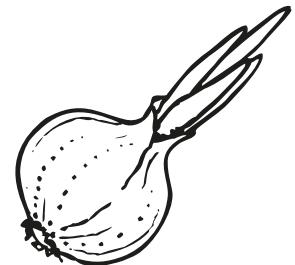
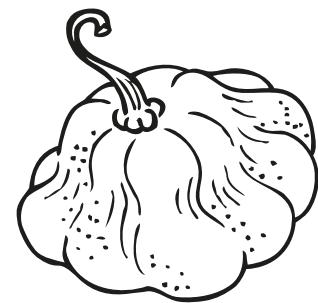
Hauptspeisen

Quinoa-Risotto	92
Rote-Bete-Kokos-Bratlinge	93
Hirse-Bratlinge	94
Süßkartoffelgratin	97
Bunter Linseneintopf	98
Risotto	99
Grünes Risotto	99
Tomatenrisotto	102
Kürbisrisotto mit Burrata	103
Risotto verde mit gebratenen Waldpilzen	104
Auberginencurry	107
Tofu-Teriyaki mit Cashews	108
Kochbananen-Eintopf	109
Quark-Spinat-Knödel auf Rahmwirsing	110
Chili sin Carne	113
Rotes Thai-Curry mit Gemüse	114
Weiße-Bohnen-Curry	118

Kürbisknödel auf Hokkaido-Creme	121
Gemüse-Burritos mit Tomatensalsa	122
Gefüllte Zucchini mit Ratatouille	123
Gebackener Blumenkohl	124
Albondigas de Garbanzos	127
Gebackene Kräuterseitlinge mit Sourcreme und Chimichurri	128
Rote-Bohnen-Menestra	131
Gemüseeintopf	132
Süßkartoffel aus dem Ofen mit Sourcreme	135
Msemen mit Feta und Balsamico-Feigen	136
Gefüllte Paprika	140
Kichererbsen-Curry	143
Rote-Bete-Gratin	144
Orientalischer Reis mit Erdnuss-Sauce	147
Fenchel vom Grill mit Süßkartoffelpüree	148
Arancine (sizilianische Reisbällchen)	151
Vegane Bolognese	152
Linsen-Dal	155
Fladenbrot	156

Desserts, Smoothies & Shakes

Aloe-Vera-Shake mit Ananas, Spinat und Orangen	160
Haferflocken-Shake mit Bananen und Äpfeln	161
Soja-Bananen-Shake mit Zitronenmelisse	161
Mango-Lassi	162
Avocado-Bananen-Shake	162
Joghurt-Tamarillo-Smoothie	164
Smoothie mit Spinat, Gurke und Mango	164
Exotischer Fruchtbecher mit Agavendicksaft	165
Queso de leche en caramelo	167
Bananenkuchen	168
Veganes Mango-Mousse mit Brombeeren	171
Msemen mit Dattelsirup-Pflaumen	172
Rezeptindex	174





Vorwort

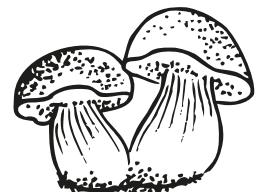
Die beste Motivation und Inspiration für eine gesunde Ernährung sind schnell und mühelos nachzukochende Gerichte!

Einfache Rezepte zwischen Anden und Alpen

Ich bin in einem landwirtschaftlich ertragreichen Gebiet in der Küstenregion Ecuadors auf die Welt gekommen. Die Vielfalt an Früchten, Gemüse und Gewürzen, die man hier in Südamerika vorfindet, entfachten bereits während meiner Kindheit eine Faszination für Aromen. Es war aber vor allem die einfache Lebensweise, die mein Bewusstsein für die Bedeutung unserer Natur und die Verwendung frischer Produkte nachhaltig geschärft hat. Während meiner beruflichen Aufenthalte in zahlreichen Ländern kam ich in Kontakt mit vielen Kulturen und konnte entsprechende Erfahrung in der Zubereitung und Verwendung von Lebensmitteln sammeln. Über die Jahre hinweg stellte ich fest, dass sich wesentliche Kochtechniken über Grenzen hinweg ähneln. Der wesentliche Unterschied ist für mich heute noch dahingehend auszumachen, dass in jeder Region überwiegend auf die landestypischen Produkte zurückgegriffen wird. Es begeistert mich immer wieder aufs Neue, die unterschiedlichsten Zutaten in den Händen zu halten, sie zu verarbeiten und zu genießen.

Naturbelassen, frisch und gesund

Die Arbeit mit natürlichen Lebensmitteln und die Suche nach neuen Geschmackskombinationen unter Berücksichtigung des Einflusses, den sie auf unseren Organismus haben, sind meine tagtägliche Motivation. Im Laufe der Zeit gerieten viele Gewürze in unseren Küchen in Vergessenheit, die unserem Essen nicht nur besondere Gerüche und Geschmäcke verleihen, sondern auch zu unserem Wohlbefinden beitragen. Mit den Aromen, die sie entfalten, sind sie wichtige Alternativen zu Salz und Zucker, welche heutzutage oft in gesundheitsschädlichen Mengen Bestandteile vieler Produkte und Speisen sind. Derweil enthalten zahlreiche Gewürze, die ich in der Küche für



unabdingbar halte, antioxidative Verbindungen: Sie können unseren Körper dabei unterstützen, freie Radikale zu bekämpfen und die Gefahr für Zellschäden zu verringern. Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und viele andere weisen entzündungshemmende Eigenschaften auf. Kreukümmel und Minze (und wiederum Ingwer) fördern die Verdauung, während Zimt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beitragen kann. Einige Studien deuten zudem darauf hin, dass Chili und schwarzer Pfeffer den Stoffwechsel verbessern.

Als dietatisch geschulter Koch habe ich daher immer auch den Faktor Gesundheit im Blick: Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, liegt ja nicht nur dem Tierschutz und der Umwelt zuliebe im Trend. Fleischlose Ernährung senkt, wie Studien gezeigt haben, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Diabetes mellitus Typ 2, ebenso auch die Gefahr für Entzündungen wie Rheuma oder Arthritis.

Meine Kochphilosophie zeichnet sich dadurch aus, dass ich einen großen Wert auf die Verwendung frischer Produkte sowie eine natürliche Ernährung ohne Konservierungsstoffe oder chemische Geschmacksverstärker lege. In den meisten Regionen und nicht zuletzt im mitteleuropäischen Raum schenken uns alle Jahreszeiten die nötigen Produkte, um uns gegen Belastungen von außen zu wappnen. Entsprechend finden sich in diesem Buch Rezepte mit bei uns gängigem Sommer- und Wintergemüse, darüber hinaus ob meiner Herkunft aber auch Ausflüge in die internationale Küche. Das meiste gängige Winterobst wie Äpfel und Limetten oder Wintergemüse wie Rote Bete, Feldsalat und Süßkartoffeln sind voller wichtiger Nährstoffe wie Vitamin A, das für die Versorgung der Schleimhäute, der Haut und für die Sehkraft wesentlich ist. Auch die B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle – sie stärken das Nervensystem und machen uns weniger anfällig für Müdigkeit und Erschöpfung. Das in so vielen Früchte- und Gemüsesorten ebenso enthaltene Vitamin C schützt vor Infektionen mit Viren und Bakterien, während Vitamin K elementar für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit ist. Sommerfrüchte wie Ananas und Feigen oder Sommergemüse wie Karotten, Tomaten, Stangensellerie oder Zucchini enthalten unter anderem auch Vitamin E, das starke antioxidative Eigenschaften aufweist, darüber hinaus noch Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Magnesium, die von zentraler Bedeutung für den Aufbau von Körperteile, Zellen und Knochen sind.

Gesunde Ernährung geht ganz einfach!

In diesem Buch habe ich meine besten Gerichte der vegan-vegetarischen Küche versammelt. Es handelt sich um Speisen, die einfach nachzukochen sind und so auch besonders all jene ansprechen sollen, die mit der vegan-vegetarischen Küche bislang noch gar nicht oder nicht so stark in Berührung gekommen sind, aber zukünftig vermehrt auf Fleisch verzichten wollen.

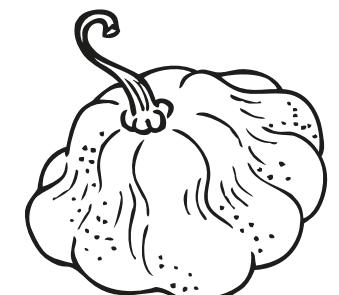
Die meisten vegetarischen Rezepte lassen sich auch einfach in vegane Varianten umwandeln, indem die folgenden Zutaten ersetzt werden:

Vegetarisch	Vegan
Butter	pflanzliche Margarine (Nicht immer ist pflanzliche Margarine auch wirklich frei von tierischen Produkten. Laut EU-Recht dürfen als „Margarine“ ausgelobte Produkte bis zu drei Prozent Milchfette, also tierische Fette, enthalten. Beim Einkauf empfiehlt es sich daher, auf ein Vegan-Siegel oder die Vegan-Kennzeichnung des Herstellers zu achten.)
Eier	Chia- oder Leinsamen (gemahlen, in Wasser verrührt), Sojamehl (in Wasser verrührt), Ei-Ersatzpulver; alternativ auch Apfelmus oder Bananen
Feta, Hirtenkäse	Cashewkäse; alternativ auch Natur-Tofu oder geräucherter Tofu
Joghurt	Sojajoghurt, Hafermilch-Joghurt, Kokosjoghurt, Cashewjoghurt, Mandeljoghurt
Milch	Sojadrink, Mandeldrink, Reisdrink
Sahne	Sojasahne, Hafersahne, Mandelsahne, Reissahne; alternativ auch Sojasauce oder Kokosmilch

Die Mengenangaben der Zutaten in den jeweiligen Rezepten richten sich grundsätzlich an vier Personen, wenn nicht anders angegeben.

Mit etwas Fantasie und Leidenschaft können auch Sie ganz einfach Speisen der vegan-vegetarischen Küche zubereiten, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge erfreuen und dem allgemeinen Wohlbefinden guttun. Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Lust beim Nachkochen!

Josué Vergara,
im Frühjahr 2024





Hummus

- 250 g vorgekochte Kichererbsen
(aus ca. 125 g getrockneten)
200 g Tahin-Paste (wird auch als
Tahina oder Tahini bezeichnet)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
(je nach Geschmack
kann darauf auch verzichtet
werden)
1 TL Kreuzkümmel
1 Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer
1 Schuss kaltes Wasser
(je nach gewünschter
Konsistenz mehr oder
weniger)
optional etwas Olivenöl
(zum Beträufeln)

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Dabei das Abtropfwasser auffangen und mit allen weiteren Zutaten mit dem Pürierstab pürieren. Wenn das Mus zu fest sein sollte, dann einfach einen Schuss kaltes Wasser dazugeben, damit es in etwa die Konsistenz von Kartoffelpüree hat.

Tipps: Die in der Zutatenliste genannte Menge von Tahin ist nach meinem persönlichen Geschmack gewählt, ich liebe die nussige Note! Gegebenenfalls sollte man sich als „Neuling“ erst an das Aroma der Paste herantasten, d. h. eine etwas kleinere Ausgangsmenge wählen und nach Belieben dafür noch entsprechend nachwürzen.

Um den Geschmack abzurunden, kann der Hummus mit etwas Olivenöl beträufelt werden.

Möchte man getrocknete Kichererbsen selber verarbeiten, dann weicht man sie am besten über Nacht ein und kocht sie für ca. 45 Minuten in genügend Wasser (ohne Salz) weich.

Kichererbsen in Konserven sind meist schon gesalzen.

Das Rezept lässt sich noch weiter variieren:

- Mit etwas Rote-Bete-Saft wird es ein **Rote-Bete-Hummus**.
- Die Zugabe von 2 TL Tomatenmark und 1 TL Chilipulver ergibt ein köstliches **Chili-Hummus**.
- Für **Kurkuma-Hummus** einfach zum Grundrezept noch 2 TL Kurkuma dazugeben.



Maniok-Ceviche

- | | |
|-------|---|
| 2 | große rote Zwiebeln |
| 300 g | bunte Kirschtomaten |
| 4 | Limetten (ausgepresst) |
| 4 EL | geschnittener Koriander |
| | Salz, Pfeffer |
| 500 g | Maniok, gekocht und in $\frac{1}{2}$ cm
große Würfel geschnitten |
| 6 EL | Olivenöl |

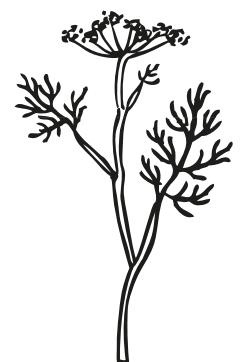
Die roten Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und für etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Die Tomaten vierteln und mit dem Limettensaft, Koriander, Salz und Pfeffer in einer anderen Schüssel vermengen.

Die Zwiebeln aus dem Wasser herausnehmen und dazugeben, den gewürfelten Maniok ebenso hinzufügen, mit dem Olivenöl vermengen und vorsichtig rühren.

Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Variante mit Edamame: Man verzichtet auf Maniok und greift dafür auf 500 g geschälte Edamame zurück.



Süßkartoffel-Mandel-Suppe

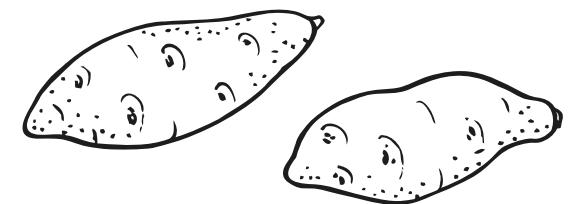


500 g Süßkartoffeln, geschält,
grob geschnitten
800 ml Gemüsefond
100 g Mandeln, blanchiert,
enthäutet
ca. 200 ml Sahne
Salz

Gestiftete Mandeln
zum Dekorieren

Süßkartoffeln in einen Topf geben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Etwa 10 Minuten langsam weich kochen. Die Mandeln mit etwas Gemüsefond mit einem Mixer fein pürieren und mit der Sahne im Topf mitkochen. Die Suppe mit einer Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz nach Geschmack abschmecken und mit gestifteten Mandeln dekorieren.



Ensalada de Garbanzos

500 g Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose
100 g Kirschtomaten, geviertelt
1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält, fein geschnitten
1 Limette (ausgepresst)
je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker
1 Bund Koriander, fein geschnitten
6 EL Olivenöl

Rote Bete, gestreift, zum Dekorieren

In eine Schüssel die Kichererbsen und Kirschtomaten geben.

In einer anderen kleinen Schüssel die fein geschnittene Zwiebel mit Limettensaft, je einer Prise Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zucker vermengen.

Die Salatmischung zusammen mit dem fein geschnittenen Koriander und dem Olivenöl dazugeben und alles gut vermischen.

Mit gestreifter Roter Bete dekorieren.





Auberginencurry

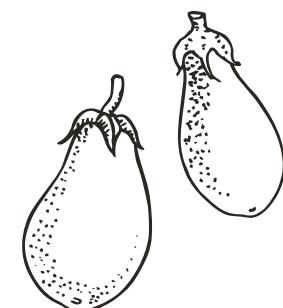
3 EL	Rapsöl	Rapsöl in einen Topf geben. Darin Lauch, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Galgant anbraten, bis das Gemüse etwas Farbe angenommen hat. Die Temperatur zurückdrehen, die Gewürzpulver dazugeben und kurz weiter ansautieren. Mit der Tomate ablöschen und weiter ansautieren, bis eine Paste entstanden ist. Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, dann mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine sämige Sauce entsteht.
1	kleine Stange Lauch,	
	geputzt, fein geschnitten	
1	grüne Paprika, entkernt, in	
	kleine Würfel geschnitten	
1	mittelgroße rote Zwiebel,	
	geschält, klein geschnitten	
1	Knoblauchzehe,	
	fein geschnitten	
30 g	Ingwer, geschält,	
	fein geschnitten	
2 Stängel	Zitronengras,	
	fein geschnitten	
1 kl. Stück	Galgant, fein geschnitten	
1 TL	Korianderpulver	
1 TL	Kreuzkümmelpulver	
1 TL	Kurkumapulver	
1	Kaffirlimette, Schale	
½ TL	Paprikapulver	
1	reife Tomate, enthäutet,	
	in Würfel geschnitten	
150 ml	Gemüsefond	
500 ml	Kokosmilch	
	Salz, Pfeffer	
	frischer Koriander	
1 EL	Chiliflocken	
5	große Auberginen	
50 ml	Olivenöl	

Die Auberginen in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren und mit Olivenöl beträufeln.

In eine feuerfeste Form hineingeben und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 10 Minuten garen.

Gemeinsam mit der Sauce anrichten.

Tipp: Als Beilage eignen sich Basmatireis oder in der Schale gekochte Kartoffeln.



Albondigas de Garbanzos



- | | |
|--------|--|
| 500 g | Kichererbsen, gekocht |
| 4 EL | Pflanzenöl |
| 1 | rote Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 100 g | geriebene Karotten |
| 2 EL | Petersilie, gehackt |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 100 g | Semmelbrösel |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 | Ei |
| | Olivenöl (zum Beträufeln der Bällchen) |
| 750 ml | Erdnuss-Sauce (S. 22) |
| 2 EL | Koriander, geschnitten |

Die Kichererbsen in einer Küchenmaschine mixen.

In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und geriebene Karotten darin ansautieren, bis sie gar sind. Beiseitestellen.

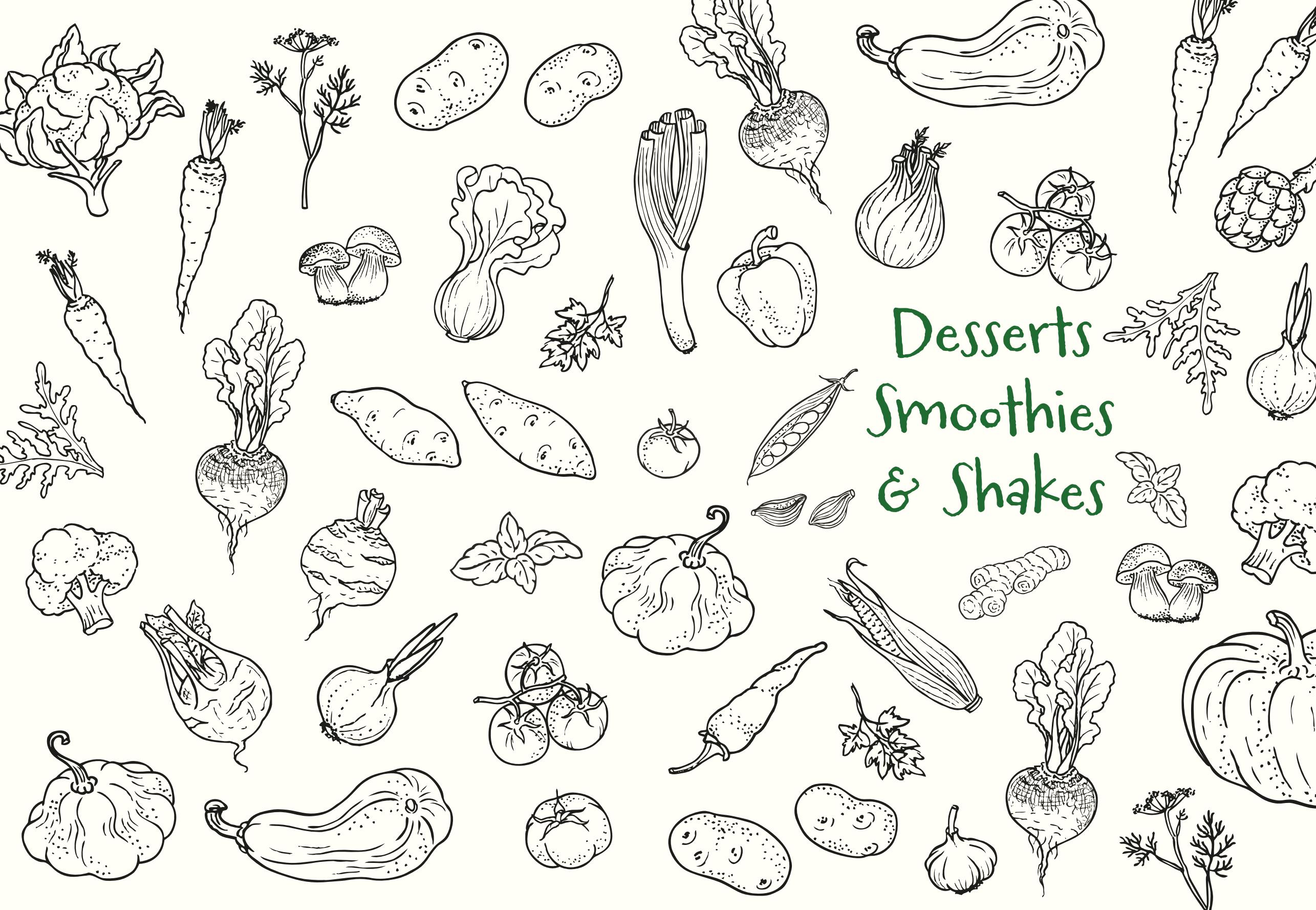
In einer Schüssel die Kichererbsen mit dem sautierten Gemüse, Petersilie, Kreuzkümmel, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und dem Ei gut vermischen. Nachwürzen, wenn es notwendig ist.

Mit den Händen kleine Bällchen (ca. 30 g) formen. Auf ein Blech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln, im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen.

In einem Topf die Erdnuss-Sauce für ca. 2–3 Minuten erwärmen.

Die Kichererbsen-Bällchen auf vier tiefen Tellern anrichten, mit der warmen Sauce bedecken und mit geschnittenem Koriander bestreuen.

Dazu passen Reis und Fladenbrot (S. 156).



Desserts
Smoothies
& Shakes

Msemen mit Dattelsirup-Pflaumen

Teig

250 g Weizenmehl (Type 550)
50 g Hartweizengrieß
200 ml Wasser
6 g Salz
7 TL Pflanzenöl
Öl zum Bearbeiten, für das Backblech und die Arbeitsfläche
80 g gesalzene Butter
Grieß zum Bestreuen

Dattelsirup-Pflaumen

4 Pflaumen (nicht zu weich)
2 EL Butter
6 EL Dattelsirup
3 EL Zitronensaft
4 EL Puderzucker
1 TL Zimt

Die Teigfladen zubereiten (S. 136).

Die Pflaumen längs achteln und den Stein entfernen. In einer Pfanne Butter und Dattelsirup schmelzen lassen, mit Zitronensaft ablöschen und kurz weiterkochen. Danach die Pflaumen dazugeben und 3 Minuten leicht karamellisieren lassen.

Die Msemen auf flachen Tellern anrichten, die Dattelsirup-Pflaumen darauf verteilen und mit Puderzucker und Zimt bestreut servieren.



Rezeptindex

A
Albondigas de Garbanzos 127
Aloe-Vera-Shake mit Ananas,
 Spinat und Orangen 160
Antipasti-Gemüse 31
Arancine 151
Auberginencurry 107
Avocado-Aufstrich 18
Avocado-Bananen-Shake 162

B
Balsamico-Champignons 32
Balsamico-Feigen 136, 137
Balsamico-Reduktion 32, 35, 79
Bananen-Curry-Sauce 18
Bananenkuchen 168
Basilikum-Pesto 35
Blumenkohl, gebacken 124
Bolognese, vegan 152
Bratlinge 93, 94
Bunter Reissalat 74

C
Chili-Hummus 21
Chili sin Carne 113
Chimichurri 16, 124, 128
Chupe de Verdura 61
Crème Caramel 167

D
Dattelsirup-Pflaumen 172

E
Ecuadorianischer Kartoffelsalat 66
Ecuadorianische Kartoffelsuppe 60
Emborrajados de Maduro 40
Ensalada de Garbanzos 86
Erbsencremesuppe 62
Erdbeer-Vinaigrette 19
Erdnuss-Sauce 22, 127, 147

F
Fenchel-Birnen-Suppe 55
Fenchelsalat 89
Fenchel mit Süßkartoffelpüree 148
Fladenbrot 118, 127, 131, 132, 143, 155, 156

G
Gelbe-Bete-Cremesuppe 50
Gemüse-Burritos mit Tomatensalsa 122
Gemüseeintopf 132
Gemüsefond 22, 23, 46, 49, 50, 52, 53, 54,
 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 92, 94, 98, 99,
 102, 103, 107, 109, 110, 113, 114, 118, 121,
 131, 132, 140, 143, 144, 152
Gemüsesuppe 54, 58
Grünes Pesto 25
Grünes Risotto 99
Guacamole 15, 39
Gurkensalat mit Petersilie, Minze und Nüssen 82

H
Haferflocken-Shake mit Bananen und Äpfeln 161
Hirse-Bratlinge 94
Hokkaido-Creme 121
Hummus 21, 128

J
Joghurtdressing 19
Joghurt-Tamarillo-Smoothie 164

K
Karamellisierte Walnüsse 76
Kartoffelsalat, ecuadorianisch 66
Kartoffelsuppe mit Avocado 53
Kartoffelsuppe, ecuadorianisch 60
Kichererbsen-Curry 143
Knoblauchsauce 16, 39
Kochbananen-Eintopf 109
Kräuterseitlinge, gebacken
 mit Sourcreme und Chimichurri 128
Kürbisknödel auf Hokkaido-Creme 121
Kürbis-Kokos-Suppe 52
Kürbisrisotto mit Burrata 103

Kürbis-Spinat-Salat 85
Kurkuma-Hummus 21

L
Linsen-Dal 155
Linseneintopf 98
Locro de Papa 60

M
Mango-Lassi 162
Mango-Mousse, vegan, mit Brombeeren 171
Mango-Salat mit grünem Spargel 80
Mango-Tomaten-Salat mit Avocado 70, 140
Maniok-Ceviche 43
Menestra, Rote-Bohnen- 131
Msemen mit Dattelsirup-Pflaumen 172
Msemen mit Feta und Balsamico-Feigen 136

N
Nudelsalat mit Wildspargel 79

O
Omelett mit Tomatensalsa 28
Orangen-Vinaigrette 69, 70, 76

P
Palmherzen-Suppe 59
Paprikasauce 144
Patacones 36
Pochierte Eier 61, 83

Q
Quarkteig 110
Queso de leche en caramelo 167
Quinoa-Risotto 92
Quinoa-Salat 73

R
Rahmwirsing 110
Ratatouille 123, 151
Reis, orientalisch, mit Erdnuss-Sauce 147
Reisbällchen, sizilianisch 151
Reissalat 74

Risotto 92, 99, 102, 103, 104, 151
Risotto verde mit gebratenen Waldpilzen 104
Rote-Bete-Gratin 144
Rote-Bete-Hummus 21
Rote-Bete-Kokos-Bratlinge 93
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen und pochiertem Ei 83
Rote-Bohnen-Menestra 131
Rotes Thai-Curry mit Gemüse 114

S
Schwarze-Bohnen-Dip
 mit Schokolade und Avocado 24
Schwarze-Bohnen-Sauce 23
Smoothie mit Spinat, Gurke und Mango 164
Soja-Bananen-Shake mit Zitronenmelisse 161
Sourcreme 36, 39, 122, 124, 128, 135
Spargelcremesuppe 49
Spinatsalat mit Erdbeeren und Mozzarella 69
Süßkartoffel aus dem Ofen mit Sourcreme 135
Süßkartoffelgratin 97
Süßkartoffel-Mandel-Suppe 57
Süßkartoffelpüree 148

T
Tofu-Teriyaki mit Cashews 108
Tomaten-Avocado-Salat 67
Tomaten-Carpaccio mit Balsamicofeigen
 und Burrata 35
Tomatenrisotto 102
Tomatensalsa 28, 36, 122
Tostones 36

W
Weiße-Bohnen-Curry 118
Wirsing-Orangen-Salat mit
 karamellisierten Walnüssen 76

Y
Yuca Frita 39