

INHALT

© 2019 by Deutscher Taschenbuch-Verlag

Einleitung: Hört unseren Kampfesruf 1

KAPITEL 1

**Wie Pflanzen
Frauen stärken 11**

KAPITEL 2

**Köstlich und
gesund 29**

KAPITEL 3

**Die Küche
der veganen Kriegerin 35**

Grundnahrungsmittel für Speisekammer und Kühlschrank	36
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	37
Süßkartoffeln zubereiten	38
Kartoffeln zubereiten	39
Grünkohl zubereiten	39
Zwiebeln karamellisieren	40
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch	41

KAPITEL 4

Power-Frühstück 43

Geröstetes Kürbiskern-Knuspermüsli	45	Zitronen-Porridge	55
Porridge zum Mitnehmen	46	Apfel-Leinsamen-Flapjacks	57
Herzhaftes Yogi-Porridge	47	Siris Frühstückstaler	59
Anns Porridge für Kriegerinnen	49	Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse	61
Blaubeer-Mais-Muffins	51	Süßkartoffel-Frühstück	62
Bananenmuffins oder -brot	53	Kichererbsen-Omelett 3.0	63

KAPITEL 5

Geheimwaffen: Soßen, Hummus, Dressings, Salsa und Guacamole 65

Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing	66	Boyfriend-Bolognese	75
Teriyaki-Soße	66	Mommys Pilzsoße 3.0	77
Thai-Erdnuss-Soße	67	Avocado-Pesto	78
Scharfe Mandelsoße	68	Walnuss-Pesto	78
Würzige Mais-Limetten-Soße	69	Cashew-Pesto	79
Sesam-Ingwer-Soße	70	Unser Lieblingshummus	81
Grüne Göttinnen-Soße und -Dressing	71	Zitronen-Hummus	81
Zitronen-Tahin-Soße	72	Balsamico-Hummus	81
Koriander-Minz-Soße	73	Schwarze-Bohnen-Hummus	81
Original-Marinara	74	Hummus mit geröstetem Knoblauch	82

Hummus mit Hickory-Flüssigrauch	82	Pink-Dressing	90
Thousand-Island-Hummus	83	Blitz-Dressing	91
Anns und Essys Lieblings-Dressing	86	Pfirsich-Salsa	93
Bariton-Dressing	87	Brians frische Salsa	94
3-2-1-Hummus-Dressing	87	Bunte Mango-Salsa	95
Criles leichtes Zitronen-Dressing	88	Wassermelonen-Salsa	96
Erdbeer-Balsamico-Dressing	89	Radieschen-Trauben-Salsa	96
Walnuss-Meerrettich-Dressing	89	Guacamole Nr. 1	97

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

Getunter Salat	101	Kalte Gurkensuppe	121
BLT-Sandwich mit »Bacon«-Tempeh & Avocado	103	Mais-Gazpacho	123
Sandwich mit Apfeldeckel	105	Neue Senats-Bohnensuppe	125
Brooks' Bagels	107	Gehaltvolle Gemüsesuppe mit Farro und Bohnen	127
Rock-Around-The-Clock-Wrap	109	Neujahrs-Pastinakensuppe	128
Sommergarten-Brote	111	Afrikanische Erdnusssuppe	129
Bais Kreativ-Sandwiches	112	Rote Linsen-Suppe mit Karotten und Pilzen	131
Roses Kohl-Wraps	114	Bohnen-Gersten-Suppe mit Süßkartoffel	133
Sommerliches Brot mit Mais	117		
Falafel für Wraps, Pita-Taschen und Salat-Schiffchen	118		

KAPITEL 7

Salate für Kriegerinnen 135

Drei-Göttinnen-Salat	137	Bohnensalat mit Orangen und Mango	147
Superheldinnen-Salat	139	Anns Rucola-Salat mit	
Regenbogen-Krautsalat	141	Grapefruit und Erdbeeren	149
Persephone-Salat	142	Anns fantasievoller	
Quinoa-Salat mit		Rucola-Rote-Bete-Salat	150
Limette und Minze	143	Anns erfrischender	
Curry-Blumenkohl-Salat		Rucola-Orangen-Salat mit Dill	151
mit Linsen und Trauben	145	Anns fantastischer Rucola-Zitrus-Salat	153

KAPITEL 8

Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

Grundrezept für gebackene		Tofu oder Tempeh mit schwarzem	
Tofu-Würfel	157	Sesam und Ingwer	161
Grundrezept für gebratene		»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu	162
Tempeh-Würfel	157	Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh	163
Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel	159	Pikante Tofu- oder Tempeh-Würfel	165

KAPITEL 9

Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

Grüne Bohnen mit Sesamstreuseln	169	Spicy Rosenkohl	179
Blumenkohl-Fritters	171	Süß-pikanter Rosenkohl	180
Geröstete Blumenkohl- und Brokkoliröschen	173	Rosenkohl-Fingerfood	181
Pulled Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Soße	175	Jillians Turbo-Pickles	183
Rauchige Barbecue-Zucchini-Taler	176	Flinns eingelegtes Rotkraut	184
Butternut-Kürbis-Stückchen	176	Eingelegte rote Zwiebeln mit Petersilie	185
Die zehn besten Popcorn-Toppings	177	Party-Nüsse	187
		Saaten-Nuss-Knuspermix	189

KAPITEL 10

Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker	193	Anns kleine Leinsamenbrötchen	198
Bierbrot, schnell und einfach	195	Naan-Brot	199
Janes große Leinsamenbrötchen	197	Clava Cairn Sodabrot	203