

# Praxistipps

- 4 Das 1x1 der veganen Ernährung
- 5 Warenkunde: vegane Basics
- 6 Tofu, Reisdrink und andere pflanzliche Produkte
- 7 Grundrezept Seitan-Würstchen
- 64 Pflanzliche Brotaufstriche

## Umschlagklappe hinten:

Rund ums vegane Frühstück:  
Zucchini-Nuss-Brot, Aufstriche, Müslis

# Extra

## Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie  
für ein veganes Kochen & Leben

- 60 Register
- 62 Impressum

# Rezepte

## 8 Salate, Snacks & Suppen

- |    |                                    |    |                             |
|----|------------------------------------|----|-----------------------------|
| 9  | Ananas-Feldsalat mit Ingwerwürfeln | 19 | Crostini mit Bohnen         |
| 10 | Quinoa-Salat                       | 19 | Kräuterchampignons          |
| 10 | Brotsalat                          | 20 | Focaccia mit Salsa fresca   |
| 12 | Nudelsalat                         | 22 | Salattasche mit Auberginen  |
| 12 | Linsensalat mit Pilzen             | 24 | Kürbissuppe à la provençale |
| 14 | Rote-Bete-Salat mit Nüssen         | 25 | Möhren-Kokos-Creme          |
| 14 | Spinatsalat mit Avocado            | 26 | Blumenkohlsuppe             |
| 16 | Spargel-Kartoffelsalat             | 26 | Linsen-Spinat-Dal           |
| 18 | Salatröllchen mit Mangosenfr.      |    |                             |

## 28 Zum Sattessen

- |    |                                     |    |                             |
|----|-------------------------------------|----|-----------------------------|
| 29 | Polenta-Nuss-Taler mit Pilzen       | 38 | Reisnudeln mit Tempeh       |
| 30 | Quinoabratlinge mit Avocadosalsa    | 40 | Lauchcurry mit Pilzen       |
| 31 | Buchweizenbratlinge mit Möhren-Dip  | 40 | Kichererbsen-Tajine         |
| 32 | Tofu-Rösti mit Kompott              | 42 | Wokgemüse mit Erdnuss-Sauce |
| 32 | Spinat-Blätterteigartige            | 44 | Fenchel mit Möhrenpüree     |
| 34 | Zwiebelkuchen mit Kräuterseitlingen | 44 | Pastatouille                |
| 36 | Gnocchi mit Salbeitymaten           | 46 | Kürbis mit Salsa            |
| 38 | Asia-Lasagne                        | 46 | Seitan-Gulasch              |

## 48 Süßes & Gebäck

- |    |                        |    |                          |
|----|------------------------|----|--------------------------|
| 49 | Mousse au chocolat     | 54 | Cranberry-Brownies       |
| 50 | Cocomisu mit Himbeeren | 56 | Mandelkuchen mit Granita |
| 50 | Mohnplätzchen          | 58 | Mango-Kokos-Parfait      |
| 52 | Waffeln mit Weingrütze | 58 | Bananen-Maracuja-Sorbet  |
| 54 | Bananen-Kirsch-Muffins |    |                          |