

Praxistipps

- 4 Das 1x1 der veganen Ernährung
- 5 Warenkunde: vegane Basics
- 6 Tofu, Reisdink 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 | Quinoasalat | 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 Mangosenf | | |

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-Blätterteigtarte | 44 | Fenchel mit Möhrenpüree |
| 34 | Zwiebelkuchen mit Kräuterseitlingen | 44 | Pastatouille |
| 36 | Gnocchi mit Salbeiotomaten | 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 | | |