

INHALT

Zur Entstehung	8	LEIF	72
		Trauben-Rucola-Salat	77
TAL & KLAUS	10		
Tals grüner „Salat“	16	SVENJA	78
Masabacha	18	Kale-Salat mit Orangenfilets	
Gefüllte Zwiebeln	19	und Schafskäse	87
Malabi mit Fruchtsirup	21	Vegetarische Carbonara	88
TESS	22	LUNA & ALEXANDER	90
Geröstete Butternut-Kürbissuppe	28	Saftige Kürbis-Focaccia	
Spargel-Pilz-Frittatas	30	mit Rosmarin und Chili	96
Möhren-Bananen-Muffins	32	Lunas vegane Tomaten-Lasagne	
Zitronen-Limetten-Creme-Tartelettes	34	mit Tofu-Hack	98
Pflaumen-Mandel-Creme-Tarte	36	„LAW Salinas“	101
SONJA & LUISA	38	FRIEDA & WINAND	102
Bonk'scher Couscous	44	Kürbis-Tajine	108
MARISA & JEREMY	46	KATJA	110
Feigen Caprese mit Burrata	54	Pink Power Juice	119
Kürbisrisotto mit Roter Bete		Dill-Hummus	119
und frittiertem Salbei	56	Nordic Style Bread	120
Flan aus Kokosmilch	58	Shakshuka	121
		Overnight Oats	122
URSULA & DANIEL	60		
Pad Thai	70		

JULIANE	124	ELKE, STEFAN & NEVIN	166
Zucchini-Spaghetti mit veganem Pesto und knusprigem Kräutertofu	128	Süßkartoffel-Curry mit Roter Bete Colins geschmorte Pastinaken mit roten Linsen	180
Julianes Powersalat mit Süßkartoffel und veganem Feta	130	Rosenkohlsuppe	182
			184
ALEXANDRA & ROGER	132	NADINE	186
Rote Bete-Salat mit Avocado und Ziegenkäse	144	Salat à la Casa Guapa Koriander-Chutney	197
Rucola-Gnocchi mit Limetten-Butter-Soße	147	Cabbage Pakora Möhren-Hummus	200
		Scharfer Tomatensalat mit Erdnüssen	201
ANNE, JAY & JAYDEN	148	Casa Guapa Raw Cake	203
Sopa de Yuca	154		
		Register	204
THOMAS	158	Danke	205
Schnelle Muffins für Überraschungsgäste	164		