

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Zur Geschichte der Volxküchen 10

Vegane Gerichte

Vegane Gemüse-Lasagne mit Tomaten-Aivar-Soße 20

Vegane Kokos-Curry-Spinat-Lasagne 21

Karibischer Gemüse-Kokostopf 22

Vegane Focaccia 23

Vegetarische Gerichte

mit Anleitung zum Umbau in ein veganes Gericht

Kohlrabicurry mit scharfen Pfannkuchen 26

Sahniges Schwarzwurzelgemüse mit Kartoffel-Walnuss-Püree 27

Wirsinggemüse in Maronensahne mit gebackenen Klößen 28

Brezel-Käse-Knödel mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse 29

Parmesannocken und Peperonata 30

Austernpilzgemüse in Pesto-Parmesan-Soße mit Mohnschupfis 31

Spinat-Lasagne 32

Polenta-Waffel auf Ratatouille-Gemüse 33

Zweierlei Kartoffelwaffeln und Rahmgemüse 34

Indische Linsenbällchen mit Gemüse in Koriander-Rahm 36

Bärlauch-Crepes mit Spargel-Orangen-Ragout 37

Topinambur-Waffel mit Pfannengemüse und Frischkäse-Dip 38

Black-Bean-Gemüse-Chili mit Süßkartoffel-Plätzchen 40

Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Morchel-Pilzsoße 42

Wagenradknödel mit Waldpilzsoße 43

Arabisches Okra-Schoten-Gemüse mit Couscous-Kuchen 44

Kürbis-Mais-Puffer mit Erdnuss-Topinambur-Tomatensoße 45

Shiitake-Reiskroketten mit Bohnenragout 46

Gebackene Gerstenknödel mit Gorgonzola-Kartoffel-Pürree 47

Getreide-Waffel mit Oliven-Rahmsoße 48

Vegetarische Mousaka 50

Waldpilz-Waffel mit Rucola-Gemüse-Rahm 51

Pilz-Lasagne 52

Linsen-Graupen-Bolognese mit Kartoffel-Kresse-Talern	53
Zitronen-Falafel-Waffel mit Bloody-Mary-Soße	54
Gefülltes Kartoffel-Schnitzel an Minestrone-Soße	55
Gemüse-Pommes an rot-weißen Soßen auf Lauch-Wasabi-Püree	56
Gemüseschnitzel in dreierlei Panade mit Meerrettichsoße	58
Wirsing-Mohn-Puffer mit Kartoffel-Topinambur-Püree an Kräutersoße	60
Linsen-Puffer mit Fenchelragout, kanarischen Kartoffeln und Mojo	62
Austernpilz-Bratlinge mit geräuchertem Kartoffel-Püree	64

Vegetarische Gerichte

Aelpler Maccharoni mit Grilltomate	66
Winterliche Gemüse-Pastete mit Tomaten-Pilz-Peperonisoße	67
Gorgonzola-Lasagne mit frittiertem Rucola	68
Südtiroler Frischkäse-Nocken mit Pfannengemüse	69
Rock'n'Rollbraten: Käse-Souffle-Roulade mit Aivar-Tomatensoße	70
Spinat-Schafskäse-Waffel mit Oliventapenaden-Tomaten	72
Blätterteig-Roulade mit Zucchini-Kraut-Inlay und Frischkäsesoße	73
Flokki-Kloß mit Schafskäsefüllung an dreierlei Gemüse-Soßen	74
4-Käse-Lasagne mit Nuss-Kruste	76
Südtiroler Waldpilz-Souffle-Roulade mit Maronen-Gemüse-Rahm	77
Nudel-Terrine mit Balsamico-Gemüse	78
Orientalische Blätterteigroulade mit Mangold-Walnuss-Schafskäse-Füllung und Tomaten-Chutney-Soße	80
Kochkäse-Lasagne mit frittierten Frankfurter Grünen Kräutern	82
Spargel-Lasagne mit frittiertem Bärlauch	83
Salbei-Crespelle mit Birnen-Walnuss-Rucola-Füllung an Gorgonzolasoße	84
Schafskäse-Spinat-Pilz-Lasagne mit Tomatensoße	85
Möhren- und Oliven-Crepes mit Schafskäse-Rucola-Füllung	86
Spargel-Floß in Cornflakes-Panade mit Kartoffel-Bärlauch-Roulade an scharfem Vanille-Gemüse	88
Spaghetti-Gemüse-Pizza	90

Gerichte mit Fleisch

Gedämpfte asiatische Fleischbällchen mit Wok-Gemüse und Koriandersahne	92
Serrano-Pilz-Cevapcici mit Rosmarin-Kartoffel-Püree und Aivar-Jus	94
Hack im Blätterteig mit Tex-Mex-Soße	95
Bobotje – Südafrikanischer Hackfleisch-Auflauf mit Rote Bete-Jus	96
Rinderbraten mit Gorgonzola-Jus und bunter Polenta	97
Mexikanische Mole Pablano in Kichererbsenmehl-Crepes	98

Indisches Tandoori-Huhn mit gelbem Gewürzreis und Joghurt-Dip	99
Puten-Limetten-Topf	100
Mediterraner Putenbraten mit Zitronensoße und Gemüseréis	101
Hähnchenbrust gefüllt mit Maronen-Creme an Espresso-Chili-Jus	102
Bunte Puten-Pastete mit Serrano-Soße	103
Kürbis-Pesto-Huhn im Blätterteig mit Spinatrahm	104
Orientalischer Hühner-Walnusstopf mit Okra-Schoten	105
Indisches Hühnchencurry in Orangensoße	106
Asiatische Geflügel-Lasagne	107
Enten-Frikadellen mit Grieß-Knödeln und Rhabarber-Gemüse	108
Afrikanischer Erdnusstopf	110
Asiatischer Schweinebraten mit Chiliknödeln	111
Asiatischer Schweinetopf mit Mango-Chutney-Soße	112
Schweine-Curry-Topf „Herrin Art“	114
Schweine-Pfeffer-Topf mit Bratkartoffeln	115
Mediterraner Balsamico-Schweinetopf mit Polenta-Gnocchi	116
Schweinsgulasch in Gewürzbrot-Soße mit Kartoffel-Bohnen-Stampf	117
Dänischer Schinkenbraten mit Pilz-Lauch-Schmarrn	118
Thailändisches Rindercurry	119
Rotwein-Rinderbraten mit Sellerie- und Kartoffel-Salbei-Püree	120
Asian Red Curry Beef	121
Glühweinbraten mit Wickelknödeln und Buttermöhren	122
Orientalische Rinderrouladen mit arabischem Rotkraut und Püree	124
Rindfleisch-Kürbis-Schmortopf mit Südtiroler Reiberdatschi	126
Jus	127