

# INHALT

## 01

### GRUNDLAGEN

Vorwort – 6

Saisonhelden für die  
deftige vegane Küche – 8

Grundrezepte –  
Pflanzliche Alternativen  
zu Milch und Eiern – 10

Saisonkalender – 12

## 02

### ZUM AUFWÄRMEN

Linsen-Dal mit Mangold  
und Naan – 16

Flädlesuppe  
wie von Oma – 18

Schwarzwurzel-Eintopf  
mit Meerrettich – 20

Röstpaprika-Cremesuppe  
mit Knusperbohnen – 22

Rote-Bete-Eintopf – 24

Ofen-Kürbissuppe  
mit Apfel – 26

Kartoffel-Paprika-Topf  
mit Linsen – 28

Maultaschensuppe mit  
Spinat-Champignon-Füllung – 30

Kürbis-Grünkohl-Curry  
mit Kichererbsen  
und Grünkohlchips – 32

Würzige Phở mit  
Reisnudeln & Tofu – 34

Petersilienwurzelsuppe  
mit karamellisierten  
Pekannüssen – 36

Ingwer-Graupensüppchen  
mit Miso – 38

## 03

### GEMÜTLICHER ABEND MIT FREUND\*INNEN

Spaghetti mit Pilz-Bolognese – 42

Kürbisrisotto mit Pilzen &  
gerösteten Walnüssen – 44

Kohlrabipäckchen  
mit Pinienkernen und  
Cranberrys – 46

Pilz-Gyros-Bowl mit  
Rosmarin-Zitronen-Kartoffeln,  
Weißkraut & Zaziki – 48

Rösbrot mit Avocadocreme  
und Kichererbsen-Rührei – 52

Gyozas mit Gemüse  
und Bambus – 54

Cremige Pasta mit  
nussigem Grünkohlpesto – 56

Schwarze-Bohnen-Burger  
mit Curry-Senf-Soße – 58

Tacos mit Pilz-Schawarma  
und Joghurtsoße – 60

Fried Rice mit Spitzkohl  
und Sesam – 64

Yufka-Taschen mit  
Linsen-Preiselbeer-Füllung – 66

Kürbisgnocchi mit Baby-  
Mangold und karamellisierten  
Thymian-Haselnüssen – 68

## 04

### SO BUNT WIE DER HERBST

Warmer Wintersalat  
mit Quinoa – 74

Kürbis-Rote-Bete-Flammkuchen  
mit Feta – 76

Kitchari – Ayurvedischer  
Reistopf mit Mungbohnen – 78

Süßkartoffelrosen mit  
Erbsen-Guacamole – 80

- Gebratene Pfifferlinge auf Vollkorn-Naan mit Rote-Bete-Hummus – **82**
- Herbstrollen mit cremigem Erdnussdip – **84**
- Kürbisfalafeln auf Apfel-Rotkohl-Salat – **86**
- Buchweizensalat mit Blutorangen – **88**
- Tikka Masala mit Kartoffeln und Blumenkohl – **90**
- Satay-Nudeln mit grünem Gemüse – **92**
- Bunte-Bete-Carpaccio mit Feldsalat und Sesam-Tofu – **94**
- Rote Rösti mit Kartoffelstampf und Herbstsalat – **96**

## 05

### FÜR KALTE WINTERTAGE

- Rotkohlsteaks auf Kartoffelpüree mit Orange und Thymian – **100**
- Spicy Linsen-Lasagne – **102**
- Galettes Bretonnes mit Cashew-Creme, Champignons und Spinat – **104**

- Wintergemüse-Tajine mit Aprikosen – **106**
- Pilzgulasch mit Kartoffelknödeln und Apfel-Rotkohl – **108**
- Gemüse-Tarte-Tatin mit Walnüssen – **112**
- Rosmarin-Kartoffelplätzchen auf buntem Wintergemüse mit Tofu-Feta – **114**
- Cremige Spätzle mit Pfifferlingen – **116**
- Blumenkohl mit Granatapfel und Muhammara – **118**
- Grünkohlbrot mit Röstzwiebeln und Kartoffelaufstrich – **120**
- Pilzschnitzel mit Kartoffelsalat, Granatapfel & Walnüssen – **122**
- Schupfnudeln mit Spitzkohl – **126**

## 06

### SÜSSES FÜR DIE SEELE

- Apfelmuswaffeln – **130**
- Pflaumenkuchen mit karamellisierten Haselnüssen – **132**
- Granola-Bowl mit Mandarinen und Feigen – **134**

- Birnen-Zimtschnecken mit Cashewsoße – **136**

- Winter Balls mit Zimt, Datteln und Mandeln – **138**

- Brombeerknödel mit Vanillesoße und Mohn-Zimt-Zucker – **140**

- Kleines Panforte mit gerösteten Haselnüssen – **142**

- Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster – **144**

- Vanillegrießbrei mit Gewürzbirnen, Granatapfel & Zimtmandeln – **146**

- Bananenbrot mit Walnüssen und Dattelkaramell – **148**

- Apfelküchle – **150**

- Pavlova-Kranz mit Kumquats – **152**

- Register – **154**

- Dank – **158**

- Noch mehr Bücher – **158**

- Über die Autorin & über die Fotografin – **159**