

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

Röstbrot 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 Kartoffel-
stampf 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 Dattelnkaramell – **148**

Apfelküchle – **150**

Pavlova-Kranz
mit Kumquats – **152**

Register – **154**

Dank – **158**

Noch mehr Bücher – **158**

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