

VANLIFE	14	Tomate-Avocado - statt Tomate-Mozzarella	63
EINLEITUNG	16	Tomaten-Bruschetta	64
ÜBER DIESES BUCH UND VEGANE ERNÄHRUNG	20	Fruchtiger Karottensalat mit gerösteten	
ÜBER UNS	22	Mandelsplittern und cremiger Tahinisoße	67
AUSSTATTUNG	24	Pfannen-Fladenbrot	68
KLEINE HELFER FÜR MEHR „WOW“	26	Schneller Asia-Salat	71
VEGANE NÄHRSTOFF-QUELLEN	28	Mediterraner Brotsalat	72
EINKAUFSLISTE	30	Der 5-Minuten-Salat	75
SPONTANE KOCHIDEEN MIT DEM VORRAT	32	Gerösteter Chicorée mit süßem Senfdressing	76
		Regenbogensalat mit Cashew-Zitronendressing	79
FRÜHSTÜCK	36	Kartoffelsalat	80
Erdbeer-Vanille-Overnight-Oats	38	Tofuwürfel im Feta-Style	83
Obstsalat mit Pfannen-Granola	41	Guacamole & Tomaten-Gurkensalsa	84
Banana-Split-Joghurt	42	Trauben-Salsa	87
Rührtofu nach Rührei-Art	45	Tomaten-Rosinen-Salsa	88
Bananen-Porridge	46	Kaltes Tomatensüppchen	91
Süße Frühstücks-Linsen	49	Auberginen mit Nusschack	92
Rustikale Kichererbsen-Mini-Omeletts	50		
Paprika-Aufstrich	53	HAUPTSPEISEN	94
Curry-Aufstrich	54	Cremiges Pilzrisotto mit Basilikumöl	97
Veganes „Mett“	57	Kanarische Kartoffeln mit Mojo Rojo	98
		„Wie Wurstsalat“ mit Bratkartoffeln	101
SALAT / VORSPEISEN	58	Gemüse-Wrap mit pikantem	
Orangen-Carpaccio mit Rucola	60	Kichererbsenpüree	102

Dinkel-Bowl mit Erdnussbutter-Dressing	105	Kräuter-Dip / Zitronen-Dip	147
Einfache Pfannenpizza ohne Hefe	106	Currsoße	148
Pasta mit Walnuss-Hack	109	Süße Senfsoße + BBQ-Soße	151
Mango-Avocado-Salat auf Süßkartoffel mit Currysoße	110	SÜSSES	152
Mexikanischer Tofuhack-Salat	113	Süße Kokos-Klebereisbällchen	
Quesadillas mit Chili sin Carne und veganer „Käsecreme“	114	mit Erdbeerragout	154
Linsenbratlinge	117	Süße Powerbällchen, 2 Varianten	157
Veganes „ThunVisch“-Sandwich	118	Schoko-Bananen-Quesadilla mit Erdbeermarmelade	158
Radicchio-Pasta mit Senfsoße und Croûtons	121	Apfeltaschen aus der Pfanne	161
Linsencurry-Eintopf mit Kokosmilch	122	Panna Cotta mit Mango	162
Filo-Gemüse-Schnecken	125	Gefüllte Erdnussbutter-Pralinen	165
Mediterrane Reis-Bratlinge	126		
Veggie-Döner-Teller	129	PICKNICK	166
Leichte Zitronen-Pasta	130	DAS PACKEN WIR EIN	169
		WANDERN – UND WAS IST IM RUCKSACK?	172
KLEINIGKEITEN	132	DAS PACKEN WIR EIN	174
Sweet-Chili-Soße	135	LEICHTES GEPÄCK	177
Remoulade	136	WAS BLEIBT	178
Sesam-Zwiebel-Butter mit Raucharoma	139	SCHLUSSWORT	182
Sweet-Chili-Butter	140	HAT IHNEN DAS BUCH GEFALLEN?	187
Orientalischer Tomaten-Erdnuss-Dip	143	BUCHWERBUNG	188
Tapenade	144		