

Inhaltsverzeichnis

10	Rezeptlegende
11	Was mir noch wichtig ist
13	Salate
15	Linsensalat
16	Couscoussalat
19	Rote-Bete-Salat
20	Reissalat mit Gemüse
23	Kartoffelsalat mit Sherry-Senf-Dressing
24	Nudelsalat
27	Tortellini-Salat
29	Snacks
31	Bruschetta mit Tomaten
32	Falafel
35	Obazda
36	Basilikumpesto
39	Knusprige Ofenkartoffeln
40	Guacamole
43	Apfelmus
44	Kräuterquark mit Baguette
47	Feigen mit Ziegenfrischkäse
48	Kartoffelwaffeln

51 Suppen und Eintöpfe

- 53 Klassische Gemüsesuppe
- 54 Zuccinisuppe
- 57 Brokkolisuppe
- 58 Tomatensuppe für das ganze Jahr
- 61 Kohlsuppe
- 62 Minestrone
- 65 Kürbissuppe mit Kokosmilch
- 66 Chili sin Carne
- 69 Linsencurry
- 70 Gemüsecurry
- 73 Erbsensuppe
- 74 Chinakohl-Curry-Suppe
- 77 Feldsalatsuppe

79 Auflauf- und Ofengerichte

- 81 Bunter Gemüseauflauf
- 83 Spinatlasagne
- 86 Gemüselasagne
- 88 Rosenkohlaufauf mit Kartoffeln
- 90 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf
- 92 Spinat-Oliven-Auflauf mit Feta
- 94 Gefüllte Zucchini mit Linsenbolognese
- 96 Mac 'n' Cheese

99 Pfannengerichte

- 101 Pilzragout
- 102 Zucchini-puffer
- 105 Kartoffelpuffer
- 106 Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Schnittlauch-Dip
- 109 Gemüsepfanne
- 110 Semmelbrösel-Frikadellen mit Feta
- 113 Maultaschenpfanne
- 114 Gnocchipfanne
- 117 Reispfanne mit Gemüse
- 118 Spanische Tortilla
- 121 Kohlrabi-Schnitzel
- 122 Eierragout
- 125 Mexikanische Tacos mit Sojahack

127 Pizza, Pasta, Reis und Co.

- 129 Spaghetti in Salzeibutter
- 130 Spaghetti aglio e olio
- 132 Pilzrisotto
- 134 Kürbisrisotto
- 137 Quinotto – Quinoa-Risotto mit Gemüse
- 138 Frühlingspasta mit grünem Spargel
- 140 Pizzateig mit einfachem Tomatensugo
- 142 Fladenbrot-Pizza »Napoletana«
- 145 Pizzakuchen
- 146 Bunte Bowl mit Erdnusssoße

149 Quiches und Tartes

- 150 Bunte Gemüsequiche
- 152 Weiße-Käse-Quiche mit Croissantboden
- 155 Tomaten-Tarte-Tatin
- 156 Birnen-Tarte mit Ziegenkäse, Walnuss und Honig

159 Alpengerichte

- 161 Käsespätzle mit Röstzwiebeln
- 162 Spinatknödel
- 165 Klassische Semmelknödel
- 166 Krautfleckerl
- 169 Äplermagronen

171 Süßspeisen

- 172 American Pancakes
- 174 Omas Waffeln
- 177 Klassische Pfannkuchen
- 178 Quark-Grieß-Auflauf mit Obst nach Wahl
- 181 Bananen-Pancakes

182 Rezeptregister A-Z

185 Zutatenregister A-Z

189 Über die Autorin

190 Danksagung