

Vorwort und Einstieg in das Kochbuch	4
Smart und günstig einkaufen	10
Lebensmittel richtig lagern	12
Zutaten, die du dahaben solltest	14
Veganen Ersatz aus Grundzutaten herstellen	15
Ausstattung für die vegane Küche	17
Zeit sparen beim Kochen	18

## Easy Frühstücksideen 21

Rübli-Oatmeal	23
Süße Linsenpannkuchen	24
Creamy Chickpea Sandwich	27
Koreanische Veggie-Pancakes	28
English Breakfast	31
Gebackene Bohnen auf Sauerteigbrot	32
Frühstücksaufstriche	35

## Bunte Lunchboxen 37

Spicy Teriyaki Tofusandwich	38
Flat Tunacado Sandwich	41
Linsensalat to go	42
Glasnudelsuppe to go	45
Buffalo-Style Burrito	46
Grilled Seitan Pitas	49
Tempeh-Tacos	50

## Dinner for One 53

Korean Style	
BBQ Mushroom Rice	55
Sticky Tofu Udonpfanne	56
Zitruskartoffeln mit Feta-Bohnen-Creme	59
Bacon Tempeh Pad Thai	60
Cremige Pilzpasta	63
Gefüllte Süßkartoffel Tex-Mex-Style	64
Chili sin Carne Fries	67

## One-Pot-Gerichte und Suppen 69

Einfache Erbsensuppe	70
Kokos-Kichererbsen-Eintopf	73
Bohnensuppe mit Pitabrot	74
Butter-Tofu-Curry	77
Quinoa-Kürbis-One-Pot	78
Gebackener Feta-Reis-Auflauf	81

## **Bowls und Salate 83**

Caesar Salad mit knusprigem  
Cornflakestofu 84

Bunte Quinoa-Bowl mit Sticky  
Cauliflower 87

Naked Burrito Bowl 88

Edamame-Erdnuss-Salat 91

Süßkartoffel-Mash-Bowl 92

Gnocchi-Pesto-Salat 95

Sobanudel-Mango-Salat 96

## **Snacks für die WG-Party 99**

Veganes Charcuteriebrett 101

Umami-Tomatentarte 102

Panierte Olivenhappen 105

Sushi-Bites 106

Dill-Kichererbsen-Pasta-Salat 109

Partydips 110

Carrot Banana Bread 113

Easy Apfeltarte 114

## **Alkoholfreie Drinks 117**

Matcha Latte für den  
Lernmarathon 119

Pumpkin Cold Brew Latte 120

Iced Brown Sugar Mocha 120

Erdbeer-Basilikum-Smash 123

Melonen-Minz-Smoothie 124

Mango-Kokos-Smoothie 124

## **Service 126**

Über die Autorin 126

Vegan für Einsteiger 126

Noch mehr vegane Rezepte 126

Koch- und Backliteratur 127

Hilfreiche Guides 127

Ernährungsberatung und  
Ernährungsinformationen 127