

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 Frühstücks-ideen 21

Rübli-Oatmeal	23
Süße Linsenpfannkuchen	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 Tuncado 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

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

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

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

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