

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Aufstriche & kalte Saucen

Guacamole	15
Chimichurri	16
Knoblauchsauce	16
Bananen-Curry-Sauce	18
Avocado-Aufstrich	18
Erdbeer-Vinaigrette	19
Joghurtdressing	19
Hummus	21
Erdnuss-Sauce	22
Schwarze-Bohnen-Sauce	23
Schwarze-Bohnen-Dip mit Schokolade und Avocado	24
Grünes Pesto	25

Suppen

Gemüsefond	46
Spargelcremesuppe	49
Gelbe-Bete-Cremesuppe	50
Kürbis-Kokos-Suppe	52
Cremige Kartoffelsuppe mit Avocado	53
Sommerliche Gemüsesuppe	54
Fenchel-Birnen-Suppe	55
Süßkartoffel-Mandel-Suppe	57
Gemüsesuppe mit Quinoa	58
Palmherzen-Suppe	59
Locro de Papa	60
Chupe de Verdura	61
Erbsencremesuppe	62

Vorspeisen

Omelett mit Tomatensalsa	28
Antipasti-Gemüse	31
Balsamico-Champignons	32
Tomaten-Carpaccio mit Balsamicofeigen und Burrata	35
Patacones	36
Yuca Frita	39
Emborrajados de Maduro	40
Maniok-Ceviche	43

Salate

Ecuadorianischer Kartoffelsalat	66
Ecuadorianischer Tomaten-Avocado-Salat	67
Spinatsalat mit Erdbeeren und Mozzarella	69
Mango-Tomaten-Salat mit Avocado	70
Bunter Quinoa-Salat	73
Bunter Reissalat	74
Feldsalat mit Orangen und karamellisierten Maronen	75
Wirsing-Orangen-Salat mit karamellisierten Walnüssen	76
Lauwarmer Nudelsalat mit Wildspargel	79
Mango-Salat mit grünem Spargel	80
Orientalischer Gurkensalat mit Petersilie, Minze und Nüssen	82
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen und pochiertem Ei	83
Kürbis-Spinat-Salat	85
Ensalada de Garbanzos	86
Fenchelsalat	89

Hauptspeisen

Quinoa-Risotto	92
Rote-Bete-Kokos-Bratlinge	93
Hirse-Bratlinge	94
Süßkartoffelgratin	97
Bunter Linseneintopf	98
Risotto	99
Grünes Risotto	99
Tomatenrisotto	102
Kürbisrisotto mit Burrata	103
Risotto verde mit gebratenen Waldpilzen	104
Auberginencurry	107
Tofu-Teriyaki mit Cashews	108
Kochbananen-Eintopf	109
Quark-Spinat-Knödel auf Rahmwirsing	110
Chili sin Carne	113
Rotes Thai-Curry mit Gemüse	114
Weiß-Bohnen-Curry	118

Desserts, Smoothies & Shakes

Kürbisknödel auf Hokkaido-Creme	121	Aloe-Vera-Shake	
Gemüse-Burritos mit Tomatensalsa	122	mit Ananas, Spinat und Orangen	160
Gefüllte Zucchini mit Ratatouille	123	Haferflocken-Shake	
Gebackener Blumenkohl	124	mit Bananen und Äpfeln	161
Albondigas de Garbanzos	127	Soja-Bananen-Shake	
Gebackene Kräuterseitlinge		mit Zitronenmelisse	161
mit Sourcreme und Chimichurri	128	Mango-Lassi	162
Rote-Bohnen-Menestra	131	Avocado-Bananen-Shake	162
Gemüseeeintopf	132	Joghurt-Tamarillo-Smoothie	164
Süßkartoffel aus dem Ofen		Smoothie mit Spinat,	
mit Sourcreme	135	Gurke und Mango	164
Msemen mit Feta		Exotischer Fruchtbecher	165
und Balsamico-Feigen	136	mit Agavendicksaft	165
Gefüllte Paprika	140	Queso de leche en caramelo	167
Kichererbsen-Curry	143	Bananenkuchen	168
Rote-Bete-Gratin	144	Veganes Mango-Mousse	
Orientalischer Reis		mit Brombeeren	171
mit Erdnuss-Sauce	147	Msemen mit Dattelsirup-Pflaumen	172
Fenchel vom Grill			
mit Süßkartoffelpüree	148	Rezeptindex	174
Arancine			
(sizilianische Reisbällchen)	151		
Vegane Bolognese	152		
Linsen-Dal	155		
Fladenbrot	156		