

INHALT

Der Einstieg	1
<i>Wie sichere ich mir als Vegetarier eine ausreichende Nährstoffzufuhr?</i>	1
<i>Fleischalternativen</i>	3
<i>Die Wichtigkeit von Eiweiß</i>	6
Verschiedene Vegetarier	10
Schon einmal als ‚Gemüsefresser‘ bezeichnet worden?	12
1 - <i>Avocado-Wrap</i>	14
2 - <i>Quäse-Chips</i>	15
3 - <i>Rotes Linsen Dal</i>	16
4 - <i>Palak-Paneer</i>	17
5 - <i>Mandeleis</i>	18
6 - <i>Gurkensalat</i>	19
7 - <i>Geschnörkeltes Gemüse</i>	20
8 - <i>Pikant-Süße Nüsse</i>	21
9 - <i>Wasabi-Nüsse</i>	22
10 - <i>Basilikumpesto</i>	23
11 - <i>Beschwipster Sahne-Nuss-Traum</i>	24
12 - <i>Leckere Creme mit karamellisierten Sonnenblumenkernen</i>	25
13 - <i>Käse-Bratlinge aus Haferflocken</i>	26
14 - <i>Kartoffelsuppe mit Petersilienwurzel</i>	27
15 - <i>Milde Pastinakentaler</i>	28
16 - <i>Schwarzwurzel-Rahm</i>	29
17 - <i>Wakame aufs Brot</i>	30
18 - <i>Wakame-Kroketten</i>	31
19 - <i>Japanische Teigtaschen</i>	32
20 - <i>Omelette mal anders</i>	33
21 - <i>Algensuppe</i>	34
22 - <i>Orientalischer Protein-Schub</i>	35
23 - <i>Burger Pattys aus Adzukibohnen</i>	36
24 - <i>Porree mal etwas anders</i>	37

25 - Schwarze fermentierte Bohnen mit leckerem Tofu	38
26 - Flageolets mit Käsekruste	39
27 - Bruschetta aus Cannellini-Bohnen	40
28 - Amerikanisch-Mexikanische Bohnen	41
29 - Foul	42
30 - Knabberbohnen	43
31 - Bohnenhack	44
32 - Leckerer Quinoasalat	45
33 - Leckeres Sorbet	46
34 - Extravagantes gesundes Frühstück	47
35 - Kaktustriebe mit Tortillas	48
36 - Salat mit Kaktusstückchen	50
37 - Leckere Marmelade aus Kaktusfeigen	51
38 - Kaktus-Salsa	52
39 - Exotischer Salat mit Drachenfrucht	53
40 - Nopales gegrillt	54
41 - Salat mit gegrilltem Nopales	55
42 - Pencas mit Panela	56
Getreide und Körner	57
43 - Vollkornpfannkuchen	58
44 - Getreidebrei mit Obst	59
45 - Overnight-Oats	60
46 - Happy Grits	61
47 - Congee	62
48 - Klassische Polenta	63
49 - Risotto mal anders	64
50 - Energiebomben aus Fingerhirse	65
51 - Buchweizen-Pattys	66
52 - Leckere Wildreis-Pfanne	67
Blattgemüse	68
53 - Gebratener Pak Choi	69
54 - Indisches Blattgemüse	70
55 - Blattgrüner Auflauf	71

56 - <i>Suppenpizza</i>	72
57 - <i>Grüne Pfannkuchen</i>	73
58 - <i>Überbackener Rosenkohl</i>	74
59 - <i>Gebratener Chicorée</i>	75
60 - <i>Radicchio-Nudeln</i>	76
61 - <i>Löwenzahnsalat</i>	77
62 - <i>Blattgemüse-Chips</i>	78
Fruchtgemüse	79
63 - <i>Nudeln mit Okraschoten</i>	80
64 - <i>Gebratene Tomaten</i>	81
65 - <i>Baba Ghanoush</i>	82
66 - <i>Avocado-Nudeln</i>	83
67 - <i>Gurke mal warm</i>	84
68 - <i>Kürbiscurry mit Kichererbsen</i>	85
69 - <i>Polenta mit Paprika</i>	86
70 - <i>Ofengemüse mit Physalis</i>	87
71 - <i>Zucchini-Käse-Scheiben</i>	88
72 - <i>Süßer Mais mit süßen Kartoffeln</i>	89
Pilze	90
73 - <i>Edel-Reizker</i>	91
74 - <i>Pilzsoße aus Shiitake</i>	92
75 - <i>Steinpilz-Tagliatelle</i>	93
76 - <i>Käse-Champignons</i>	94
77 - <i>Maitake auf Wildreis</i>	95
78 - <i>Austernpilze mit Sahnesoße</i>	96
79 - <i>Mu-Err Teigtäschchen</i>	97
80 - <i>Black Fungus mit Sprossen</i>	98
81 - <i>Cremige Cremini-Pilzsuppe</i>	99
82 - <i>Leckere Pilzpfanne</i>	100
Nüsse und Samen	101
83 - <i>Brotaufstrich aus Hanfsamen</i>	102
84 - <i>Pudding aus Chiasamen</i>	103

85 - Hamsterbacke-Salat	104
86 - Paprika mit Chiasamenfüllung	105
87 - Sesamkugeln	106
88 - Reis mit Cashews	107
89 - Nussige Vielfalt	108
90 - Kürbiskern-Hummus	109
91 - Nussiger Obstsalat	110
 Wurzelgemüse	 111
92 - Roter Salat	112
93 - Ofen-Wurzelgemüse	113
94 - Wurzelgemüsepuffer mit Joghurt-Dip	114
95 - Wurzel-Zitrus-Mix	115
96 - Shakshuka mit Rote Bete	116
97 - Rettich-Pattys mit Dip	117
98 - Topinambur gebraten	118
99 - Topinambur-Salat	119
100 - Wurzel-Knollen-Salat	120
101 - Schwarzwurzelkartoffeln	121
 Sprossen	 122
102 - Gebratene Nudeln	125
103 - Sprossenvielfalt	126
104 - Warme Sojabohnensprossen	127
105 - Exklusive Nudeln	128
106 - Rotkohlsprossen-Puffer	129
107 - Süßkartoffeln mit Radieschensprossen	130
108 - Sprossenfrischkäse	131
109 - Sprossenbrotzeit	132
110 - Avocado-Sprossen-Stulle	133
111 - Tortillas ohne Ei	134
 Knollen	 135
112 - Lotuswurzelpfanne	137
113 - Fufu	138

<i>114 - Yamswurzelpüree</i>	139
<i>115 - Salat mit Yambohnen</i>	140
<i>116 - Süßkartoffel ganz einfach</i>	141
<i>117 - Lotuswurzelsalat</i>	142
<i>118 - Brotaufstrich aus der lila Yamswurzel</i>	143
<i>119 - Frittierte Taro-Wurzeln</i>	144
<i>120 - Süßkartoffelscheiben</i>	145
<i>121 - Yamswurzel auf Spinat</i>	146
<i>122 - Eingelegtes Gemüse</i>	147
<i>123 - Ube-Pudding</i>	148
Zusätzliche Tipps	149
<i>Die Avocado</i>	149
<i>Haferflocken, nicht nur im Müsli</i>	153
<i>Wissen Sie, was eine Petersilienwurzel ist?</i>	154
<i>Petersilienwurzel und Pastinake – Zwillinge?</i>	156
<i>Quäse</i>	158
Schlusswort	160
Internetseiten	161
Fremdwörterliste	163
Vierwöchiger Ernährungsplan	164