

# 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 - Avocado-Wrap	14
2 - Quäse-Chips	15
3 - Rotes Linsen Dal	16
4 - Palak-Paneer	17
5 - Mandeleis	18
6 - Gurkensalat	19
7 - Geschmortes Gemüse	20
8 - Pikant-Süße Nüsse	21
9 - Wasabi-Nüsse	22
10 - Basilikumpesto	23
11 - Beschwipster Sahne-Nuss-Traum	24
12 - Leckere Creme mit karamellisierten Sonnenblumenkernen	25
13 - Käse-Bratlinge aus Haferflocken	26
14 - Kartoffelsuppe mit Petersilienwurzel	27
15 - Milde Pastinakentaler	28
16 - Schwarzwurzel-Rahm	29
17 - Wakame aufs Brot	30
18 - Wakame-Kroketten	31
19 - Japanische Teigtaschen	32
20 - Omelette mal anders	33
21 - Algensuppe	34
22 - Orientalischer Protein-Schub	35
23 - Burger Pattys aus Adzukibohnen	36
24 - Porree mal etwas anders	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 - Leckerer 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
<b>Getreide und Körner</b>	<b>57</b>
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
<b>Blattgemüse</b>	<b>68</b>
53 - Gebratener Pak Choi	69
54 - Indisches Blattgemüse	70
55 - Blattgrüner Auflauf	71

56 - Suppenpizza	72
57 - Grüne Pfannkuchen	73
58 - Überbackener Rosenkohl	74
59 - Gebratener Chicorée	75
60 - Radicchio-Nudeln	76
61 - Löwenzahnsalat	77
62 - Blattgemüse-Chips	78

## Fruchtgemüse 79

63 - Nudeln mit Okraschoten	80
64 - Gebratene Tomaten	81
65 - Baba Ghanoush	82
66 - Avocado-Nudeln	83
67 - Gurke mal warm	84
68 - Kürbiscurry mit Kichererbsen	85
69 - Polenta mit Paprika	86
70 - Ofengemüse mit Physalis	87
71 - Zucchini-Käse-Scheiben	88
72 - Süßer Mais mit süßen Kartoffeln	89

## Pilze 90

73 - Edel-Reizker	91
74 - Pilzsoße aus Shiitake	92
75 - Steinpilz-Tagliatelle	93
76 - Käse-Champignons	94
77 - Maitake auf Wildreis	95
78 - Austernpilze mit Sahnesoße	96
79 - Mu-Err Teigtäschchen	97
80 - Black Fungus mit Sprossen	98
81 - Cremige Cremini-Pilzsuppe	99
82 - Leckere Pilzpfanne	100

## Nüsse und Samen 101

83 - Brotaufstrich aus Hanfsamen	102
84 - Pudding aus Chiasamen	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
<b>Wurzelgemüse</b>	<b>111</b>
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
<b>Sprossen</b>	<b>122</b>
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
<b>Knollen</b>	<b>135</b>
112 - Lotuswurzelpfanne	137
113 - Fufu	138

114 - Yamswurzelpüree	139
115 - Salat mit Yambohnen	140
116 - Süßkartoffel ganz einfach	141
117 - Lotuswurzelsalat	142
118 - Brotaufstrich aus der lila Yamswurzel	143
119 - Frittierte Taro-Wurzeln	144
120 - Süßkartoffelscheiben	145
121 - Yamswurzel auf Spinat	146
122 - Eingelegtes Gemüse	147
123 - Ube-Pudding	148
<b>Zusätzliche Tipps</b>	<b>149</b>
<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
<b>Schlusswort</b>	<b>160</b>
<b>Internetseiten</b>	<b>161</b>
<b>Fremdwörterliste</b>	<b>163</b>
<b>Vierwöchiger Ernährungsplan</b>	<b>164</b>