

## GANZ EINFACH

- 11** Klassische Gemüsesuppe
- 12** Brokkoli mit Kräuter-Senf-Butter
- 13** Brokkolisuppe
- 14** Pesto-Rezepte
- 17** Tomaten-Gemüse-Soße
- 18** Hummus und Rote-Bete-Hummus
- 19** Gebackener Sellerie
- 20** Schnelle Salate
- 22** Bratpaprika (Pimientos de Padrón)
- 23** Gebratener Wirsing
- 24** Mit Obstsalat durchs Jahr

## WENIG ZEIT

- 28** Kürbissuppe
- 29** Dal Adas
- 30** Ratatouille
- 31** Sauerkrautpuffer
- 32** Paprika-Quinoa mit Radicchio
- 33** Rote Linsen mit Mangold
- 33** Schnelle Rote Rüben
- 34** Spaghetti mit Brokkoli und Pesto
- 36** Gemüsepfanne
- 37** Griechische Orzo-Pfanne  
mit Spinat und Feta
- 38** Kichererbsencurry
- 39** Tagliatelle mit Zucchini
- 41** Dal

## NUR DU & ICH

- 44** Pastinakensuppe
- 45** Shakshuka
- 46** Chicoréesalat
- 47** Petersilienwurzel-Salat
- 48** Rote-Bete-Carpaccio
- 48** Fenchelsalat mit Zitronenmarinade
- 49** Erbsen-Bohnen-Salat
- 50** Tortilla española
- 51** Orangen-Zitronen-Pasta
- 52** Spargelschmaus
- 53** Spargelgemüse
- 54** Spargel-Erbsen-Minz-Pasta
- 56** Vogtländische Pflaumenknödel

## WOW-EFFEKT

- 60** Maronensuppe mit Pilztopping
- 61** Gratin dauphinois
- 62** Rotkohl-Bulgur-Salat
- 63** Rucola, Radicchio, Birne, Blauschimmel
- 64** Blattsalat mit Datteln, Fenchel und Orangen
- 65** Kürbis-Gorgonzola-Quiche mit Salbei
- 67** Geröstete Auberginen und Reis mit Butterkruste
- 68** Gefüllter Wirsing mit Kartoffeln und Maronen
- 71** Bunte Zucchini-Türmchen
- 72** Rosenkohl und Maroni in Weißweinsugo
- 73** Selbstgemachte Kartoffelgnocchi
- 75** Pierogi mit Kürbis-Kartoffel-Pilz-Füllung
- 77** Watscheneinfache Spinatknödel
- 78** Gefüllte Paprika
- 79** Gefüllte Auberginen
- 81** Kokos-Grieß-Blaubeeren-Torte

## BRING WAS MIT

- 84** Afghanisches Chutney
- 85** Dattelaufstrich
- 86** Gurken-Wassermelonensalat  
mit Koriander und Minze
- 88** Rote-Bete-Salat
- 89** Auberginensalat
- 90** Salat mit dicken weißen Bohnen
- 91** Kichererbsensalat
- 92** Spargelsalat
- 95** Gefüllte Tomaten
- 96** Mini-Lauchquiches
- 97** Erbsen-Frittata
- 98** Zucchini-kuchen
- 99** Zucchini-muffins
- 100** Pizzaschnecken
- 101** Ingwerplätzchen

## KLEINE RUNDE

- 104** Herzhafte Bananensuppe
- 106** Salat mit Schafskäse und Datteln
- 106** Frische Salsa
- 107** Schwarzwurzelsalat
- 109** Griechischer Topf mit Schafskäse,  
Kartoffeln, Zucchini und Kräutern
- 111** Zitroniger Blumenkohl
- 112** Die Zucchini-geschichte
- 113** Auberginen-Feta-Auflauf
- 114** Ei in Kräutersoße mit Kartoffelstampf  
und Möhrensalat
- 116** Tofu-Wraps
- 117** Gelbe Gazpacho
- 119** Rahmwirsing mit Räuchertofu und Zitrone
- 120** Vegetarische Burger-Pattys
- 121** Burger-Buns
- 123** Vogtländische Schwammespalken
- 124** Steckrübenauflauf mit Meerrettichsoße
- 126** Rote-Rüben-Gulasch
- 127** Rhabarber-Crumble

## GROSSE RUNDE

- 130** Tahina
- 132** Kichererbsen-Möhren-Suppe  
mit Avocado-Topping
- 133** Pak Choi mit Tofu und Nudeln  
aus dem Wok
- 134** Staudensellerie-Tomaten-  
Kichererbsen-Eintopf
- 135** Mediterraner Bohnentopf
- 136** Polnischer Bigos
- 138** Curry mit Tofu, Mandeln und Tomaten
- 139** Buntes Ofengemüse
- 140** Linsenbolognese
- 141** Chili sin Carne
- 142** Spinatlasagne
- 143** Lasagne mit Grünkernbolognese
- 145** Bittersüße Orangenmousse

## FÜR KLEINE UND GROSSE

- 148** Minestrone – Italienische Gemüsesuppe
- 149** Tomatensuppe
- 150** Bún Chay – Vietnamesischer Reismudelsalat
- 151** Veggiebrote
- 152** Möhrenpuffer
- 153** Quarkpuffer
- 154** Frankfurter Grüne Soße  
mit gekochten Eiern und Kartoffeln
- 156** Süßkartoffeln mit Zitronen-Kräuterquark
- 157** Salbeikartoffeln mit Karotten und Spinat
- 158** Rabinaken-Tortellini
- 159** Kürbis-Tomaten-Spaghetti
- 161** Grüne Pfannkuchen mit Gemüsefüllung
- 163** Himbeeren im Schnee