

Einleitung	5
Nährstoffreich	8
Turm aus Bärlauch-Crêpes	10
Kürbis-Monde mit Kohlröschen	12
Ofenkartoffel mit Brennnesseln und Senfsoße	14
Karotten-Lachs	16
Pastinaken-Stampf mit Magnolienblüten	18
Tomaten-Birnen-Suppe	20
Klare Gemüsesuppe mit Brokkoli-Bratlingen	22
Jackfrucht Gulasch	24
Romanesco auf Kürbisspiegel	26
Spinat-Turm	28
Power- und nährstoffreiches Müsli	30
Karotten-Pizza	32
Puntarelle-Spitzen an heller Soße	34
Klare Sellerie-Apfel-Suppe mit Sellerie-Bratlingen	36
Müsli zum Anpacken	38
Farbenfroher Gemüseteller	40
Schwarzwurzel-Spaghetti	42
Chicorée mit Gras-Saft-Soße	44
Mini-Törtchen mit Johannisbeeren	46
Heisse Kürbis-Suppe mit Rosenkohl	48
Rote Beete-Rösti	50
Bananen-Avocado-Eis	52
Kalte Rohkost-Bällchen auf Tomatesoße	54
Ring aus Butternut-Kürbis	56
Hackbraten auf Tomate	58
Grünkohl-Hafercremesuppe	60
Gefüllte Zucchiniöpfchen	62
Vollwert-Brötchen	64
Auberginensteaks an Tomate und Rucola	66
Portulak-Salat	68
Power-Balls auf Fruchtspiegel	70

Karotten-Puffer mit Pflaumen-Chutney	72	Chicorée in Tomaten-Lauch-Pfanne mit Brokkoli-Bratlingen	138
Tomate „Volognese“ mit Kartoffeln	74	Panierte Zucchini-Sticks	140
Ofengemüse Allerlei	76	Mini-Pizzen	142
Wassermelonen-Thunfisch	78	Pfifferlinge und Pflaumen auf Kichererbsenreis	144
Pfifferlinge auf Kartoffelblume	80	Crêpe mit Brennnesselgemüse	146
Kartoffel mit Wildkräutern und Bärlauchsamen	82	Fast-Rohkost-Gemüse überbacken	148
Apfelmus-Turm auf Kokos-Creme	84	Emmer-Urkorn Vollkorn-Spaghetti mit Rote Beete	150
Pfannenbrötli mit Wildkräutern	86	Kürbissuppe mit Rote Beete Chips	152
Klassische Gemüsesuppe	88	Frisch belegtes Chinakohl-Blatt	154
Portobello mit Radieschen-Spinat	90	Ofengemüse aus dem Bräter	156
Pizza Peperoni	92	Süßkartoffel-Karotten Pfännchen mit Kirschen	158
Spinat-Kartoffeln mit Physalis	94	Bohnenpfanne mit Kartoffel	160
Belegte Süßkartoffel-Taler	96	Kleine gefüllte Crêpes	162
Quinoa mit Wildkräutern an heller Soße	98	Bärlauchsuppe mit Gänseblümchen	164
Knäckebrot	100	Feigen auf Zucchini	166
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Soße	102	Avocado mit Sprossen	168
Geschmorte Paprika und Karotten	104	Rotkohlsuppe mit Tomatensoße	170
Eier-Salat auf Pflanzenbasis	106	Panierte Sellerieschnitzel an Chicorée mit Birnen-Mango-Chutney	172
Rohkost mit Sprossen	108	Fenchel kross an Kartoffeln	174
Wurzelgemüse mit Wildkräuter-Line	110	Pfannen-Nuss-Brot mit Tomate und Wildkräutern	176
Gemüse-Rührei ohne Ei	112	Blumenkohl paniert an heller Soße	178
Wirsing-Rouladen	114	Farbige Kugeln süß und salzig	180
Jackfrucht auf Tomatenspiegel	116	Grüne Spargelspitzen mit Zwiebeln und Heidelbeeren	182
Glutenfreies Brot	118	Salat-Turm mit Rote Beete Creme	184
Haferschnitzel mit Lupinenschrot	120	Spargel mit heller Soße und Johannisbeermus	186
Kokos-Mango-Dessert	122	Green Shot aus Selleriesaft	188
Kartoffelscheiben am Spieß auf veganer Käsesoße	124	Aubergine wie ein zartes Fischfilet	190
Kartoffelbackeskuchen mit mit Rot-, Grün- und Spitzkohl	126	Register	192
Bananenblüten auf Kartoffelstampf	128	Impressum	194
Hühnersuppe auf fleischlose Art	130		
Mandelpaniertter Brokkoli	132		
Gefüllt Rote Beete-Blätter	134		
Dessert mit Fruchteder, Reis und Früchten	136		