

Grundlagen

- 8** Vegetarisch, praktisch, gut
- 10** Eine Liste gegen den Einkaufsstress
- 12** Tipps für den Vorratsschrank
- 14** Kühlen verdreifacht die Haltbarkeit
- 16** Im Vorraus kochen macht kreativ
- 18** Nützliche Küchengeräte
- 20** Basisrezepte Körner und Reis
- 22** Basisrezepte Salatsaucen
- 24** Chutneys, Pasten und andere Begleiter
- 27** Cremige Polenta, Polentaschnitte, Pfannenpolenta
- 28** Kichererbsensticks
- 29** Würzig gebratene Quinoa
- 30** Geschmolzene Tomaten
- 31** Schnelle Bratkartoffeln
- 32** Basmatireis mit Joghurt
- 33** Mus geht immer
- 35** Serviettenknödel aus Vollkorntoast

Frühling

- 38** Mairübchen aus dem Ofen mit Bohnen-Rucola-Stampf
- 41** Mairübchen mit Miso-Apfel-Senf
- 42** Rote Bete mit Knoblauchsahne
- 45** Kräuterspargel aus der Pfanne
- 46** Spargelrisotto mit Kerbel
- 48** Spargel in Portwein mit Kräuterseitlingen & Süßkartoffeln
- 50** Spargelgratin mit Wein und Sahne
- 52** Pasta mit grünem Spargel und getrockneten Tomaten
- 55** Nudeln mit Tomatensugo

- 57** Pasta mit Kohlrabi und Erbsen
58 Spätzle in Zitronenkraut
61 Quinoasalat
62 Gerstenrisotto tibetisch inspiriert
64 Florentiner Zucchini mit knuspriger Polenta
67 Apfel-Amaranth-Creme
69 Haferrisotto mit Erdbeeren

Sommer

- 72** Paprika-Kokos-Suppe
75 Tomatenuppe mit Mais
77 Bunter Glückssalat
78 Toskanischer Brotsalat
80 Kartoffelsalat mit Kürbis-Quark-Dressing
81 Fruchtiger Avocadosalat
83 Kopfsalat vom Grill
85 Geschmolzener Eisberg mit Radieschen und Möhrenkokos
86 Rosa Radieschen mit Buchweizen
89 Auberginen mit Ziegenkäsecreme
90 Auberginedip mit Kichererbsensticks
92 Auberginensandwich mit Linsen
94 Pasta mit Auberginensalsa
96 Zucchini mit Thymian und Balsamico
98 Rote Bete aus dem Ofen mit Beerensalat und Feta
100 Erbspüree mit Apfel-Zwiebel-Tofu
102 Tomaten-Paprika-Topf mit Mango
104 Schmorgurke mit dicken Bohnen

- 107** Schmorgurke im Rote-Bete-Sud
108 Mediterranes Ragout mit Okra
110 Chinesische Aubergine mit Okra und Ingwer
112 Knusperdinkel mit Obst und Nüssen
114 Vanilletoast mit Beerensalat

Herbst

- 119** Steiersalat
121 Kürbis mit Sprossen und Avocado
122 Pilzpüree im Knusperpack
125 Pfifferlingsgulasch mit breiten Bohnen
127 Hokkaidopasta mit Pilzen
129 Steirisches Kürbisgulasch
130 Überbackener Kürbis mit Apfelschunkey
133 Butternut auf Letschoreis
135 Herbstgemüse mit Maronen
137 Bunter Mangold mit knusprigen Kernen
139 Glasnudeln rot-weiß-grün
140 Blumenkohl in Kokosmilch mit knuspriger Quinoa
142 Geschmorter Blumenkohl mit Tomatenconfit und Oliven
145 Kokoswirsing mit Shiitake und Süßkartoffelbällchen
146 Wirsing Treviso
149 Wirsing in Paprikaessenz mit Tofu und Champignons
151 Mais-Austern-Palatschinken
152 Paprika in Shiro-Butter mit weißen Bohnen und Birnen
153 Amaranthschmarrn mit Zwetschgenröster
154 Haferkerne mit Apfelmus

Winter

- 158** Rahmsuppe mit Wein
161 Topinambursalat mit Granatapfel
162 Papadams mit rotem Linsenpüree
164 Linsen mit Tomatenconfit und Ziegenkäsemembert
167 Hokkaidokraut mit Portweinpflaumen
168 Sahniges Sauerkraut
170 Bigos – Sauerkraut auf Polnisch
172 Würziger Kartoffelschmarrn
174 Kartoffelroulade mit Pilzgemüse
176 Möhren in Rote-Bete-Saft mit Kartoffelbällchen
178 Rosenkohl mit Shiitake und Champignonsauce
181 Gratinerter Chicorée in Honigsauce
182 Falsche Schinkenfleckerl
184 Weiße Bohnen im Strudelteig
187 Knusprige Tortillas mit Schoko-Chili-Bohnen
189 Rotwein-Rüben-Risotto von der Gerste
190 Grünkohl in Champignoncreme
192 Grünkohlcurry mit Kürbisspalten
195 Schokorisotto mit Vanille-Äpfeln

Service

- 196** Die Rezepte von A bis Z
198 Rezeptregister nach Zutaten
204 Impressum