

Inhalt

Das kleine vegetarische 1x1

Vegetarisch leicht gemacht	17
Warum vegetarisch?	17
Umstellung leicht gemacht	20
Selber kochen mit minimalem Aufwand und maximalem Geschmack	24
Achtung, Veggie-Falle!	29
Saisonkalender	30

Frühstück

Frühstückswaffeln mit Obst	36
Erdbeer-Bananen-Porridge	37
Aprikosen-Nuss-Couscous	38
Süßkartoffel-Bowl	39
Süßer Hirsebrei	40
French Toast mit Beeren	41
Blaubeer-Overnight-Oats	42
Müsli to go	43
No-bake-Müsliriegel	44
Overnight-Oats mit Möhren	45
Rührtofu mit Lauch	46
Tofu-Omelett mit Pesto	47
Nuss-Nougat-Hafer-Bowl	48
Quark-Birnen-Frühstück	49
Spirulina Chia	50
Ketomüsli	51
Pancakes	52
Porridge	53
Knusper-Müsli	54
No-bake-Energyballs	55
Reispudding	56
Beeren-Kokos-Bowl	57
Schoko-Kirsch-Bowl	58
Tomate-Rucola-Muffins	59
Grieß-Bowl	60
Buchweizen-Ei-Bowl	61
Omelett-Muffins	62
Frühstückswaffeln	63

Hirse-Rosinen-Bowl	64
Joghurt-Beeren-Müsli	65
Bircher Müsli	66
Tomaten-Pilzomelett	67
Bulletproof Coffee	68
Gebackene Avocado	69
Halloumi-Frühstück	70
Bruschetta	71
Nuss-Mandel-Müsli	72
Chia-Ziegenkäse-Bowl	73
Blaubeer-Hafer-Bowl	74
Aktivkohle-Joghurt-Bowl	75
Beeren-Porridge-Bowl	76
Erdbeer-Kefir-Bowl	77
Buttermilchbrötchen	78

Salate & Dressings

Nektarinensalat	80
Hüttenkäse-Gurken-Salat	81
Caprese-Salat	82
Caesar Salad	83
Nudelsalat	84
Brokkoli-Rotkohl-Salat	85
Feigensalat	86
Kürbis-Salat	87
Krautsalat	88
Wassermelonensalat	89
Walnuss-Birnen-Salat	90
Spinat-Birnen-Salat	91
Spargel-Bowl	92
Quinoa-Salat-Bowl	93
Radicchio-Apfel-Salat	94
Grünkohlsalat	95
Zucchini-salat	96
Erdbeer-Feta-Salat	97
Traubensalat	98
Spargel-Salat	99
Couscous-Salat	100
Bunte Salat-Bowl	101
Möhrensalat	102
Mexikanischer Salat	103
Ziegenkäsesalat	104

Choriatiki	105
Tomaten-Couscous-Salat	106
Grüner Reissalat	107
Kichererbsen-Salat	108
Mediterrane Salat-Bowl	109
Italienischer Brotsalat	110
Büffelmozzarella-Salat	111
Romana-Möhren-Salat	112
Linsensalat mit Ei	113
Rote-Bete-Salat	114
Avocadosalat	115
Chinesischer Gurkensalat	116
Brokkolisalat mit Avocado	117
Kräutersoße	118
Rote-Bete-Dressing	119
Tomaten-Dressing	120
Erdnuss-Dressing	121
Vinaigrette	122
Thousand Islands	123
Sonnenblumen-Dressing	124
Tomaten-Vinaigrette	125
Joghurt-Knoblauch-Dip	126
Zitronen-Vinaigrette	127
Cocktail-Dressing	128
French Dressing	129
Mangodressing	130

Aufstriche, Cremes & Dips

Bärlauch-Kräuterbutter	132
Sonnenblumenkernbutter	133
Oliventapenade	134
Melitzanosalata-Aufstrich	135
Erbsen-Basilikum-Hummus	136
Rote-Bete-Aufstrich	137
Hagebuttenkonfitüre	138
Kirschgelee	139
Tomatenbutter	140
Grüner Hummus	141
Tomaten-Paprika-Chutney	142
Bärlauch-Creme	143
Feta-Aufstrich	144
Schoko-Nuss-Aufstrich	145

Paprikahummus	146
Guacamole	147
Bohnenpaste	148
Veganer Ei-Aufstrich	149
Linsenaufstrich	150
Meerrettich-Aufstrich	151
Chili-Ingwer-Paprika-Soße	152
Süßkartoffelhummus	154
Auberginendip	155
Aioli	156
Cashewcreme	157
Paprikacreme	158
Blumenkohl-Aufstrich	159
Zaziki	160
Käse-Bier-Dip	161
Himbeer-Vanille-Marmelade	162

Suppen

Tofu-Brokkoli-Suppe	164
Quittensuppe	165
Pizzasuppe	166
Kichererbsensuppe	168
Maissuppe	169
Käse-Lauch-Suppe	170
Zwiebelsuppe	172
Tomatensuppe	173
Spinatsuppe mit Feta	174
Linsensuppe	176
Erbsensuppe	177
Grünkern-Paprika-Suppe	178
Brokkolisuppe	180
Chili-Gurkensuppe	181
Harira	182
Pilzsuppe	184
Tortellini-Suppe	185
Kürbiscremesuppe	186
Ramen-Suppe	188
Asiatische Suppe	189
Möhren-Suppe mit Ingwer	190
Frühlingszwiebelsuppe	192
Spargelsuppe	193
Grünkohl-suppe	194

Minz-Suppe mit Erbsen	196
Gazpacho	197
Zitronen-Kokoscreme-Suppe	198
Bissara	199
Kartoffel-Karotten-Suppe	200
Süßkartoffel-Suppe	201
Cremige Blumenkohlsuppe	202

Hauptgerichte mit Nudeln

Tomaten-Nudelauf	206
Spinatlasagne	208
Spargelpasta	209
Blumenkohl-Nudel-Auflauf	210
Nudel-Kohl-Pfanne	211
Nudeln mit Brokkoli-Sauce	212
Schupfnudeln mit Gemüse	214
Asiatische Nudelpfanne	215
Nudeln mit Auberginen-Soße	216
Gnocchi mit Pesto	218
Pasta Alfredo	219
Pilz-Pasta	220
Pasta alla Norma	222
Mangold-Auflauf	223
Reisnudeln mit Bohnen	224
Salbei-Gnocchi	225
Nudelauf mit Mozzarella	226
Pfifferling-Sahnesoße	228
Tomaten-Kapern-Soße	229
Mozarella-Nudelpfanne	230
Frittata mit Spätzle	231
Pad-Thai-Bowl	232
Tagliatelle mit Kichererbsen	234
Spaghetti Aglio e olio	235
Tomaten-Rucola-Spaghetti	236
Spinat-Auflauf	238
Käse-Makkaroni	239
Tofu-Bolognese	240
Fussili mit Spinat	242
Ravioli	243
Vollkornpasta & selbstgemachtes Pesto	244
Spinatnudeln mit Blumenkohlsauce	246
Gnocchi mit Champignons	248
Pasta-Feigen-Bowl	249

Grünes Feigen-Pesto	250
Löwenzahn-Basilikum-Pesto	251
Avocado-Pesto	252

Hauptgerichte mit Reis

Seidentofu mit Reis	254
Paella	256
Fried-Rice-Bowl	258
Reis-Linsen-Topf	259
Brokkoli-Reis-Auflauf	260
Pilz-Risotto	261
Tomatenrisotto	262
Blauschimmel-Reis-Bowl	264
Paprika-Pilz-Bowl	266
Nasi-Goreng	268
Reis mit Gemüse	269
Gemüse-Korma	270
Gebratener Tofu auf Reis	272
Indisches Champignon-Masala	274
Blumenkohl-Pilz-Bowl	276
Indisches Aloo Gobi	277
Reis-Sushi mit Dip	278
Indisches Biryani mit Jackfruit	280
Curry mit Naturreis	282
Brokkoli-Tofu-Bowl	284
Reispfanne mit Gemüse	286

Hauptgerichte mit Kartoffeln

Kartoffelgratin mit Gemüse	288
Kartoffel-Gulasch	290
Grünkohl-Süßkartoffel-Quesadilla	292
Kartoffel-Curry	294
Kartoffelpuffer	295
Moussaka	296
Pellkartoffeln mit Quark	298
Kartoffelaufbau	300
Kartoffel-Bohnen-Curry	301
Ofenkartoffeln mit Gemüse	302
Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry	304
Süßkartoffel-Patty	306
Süßkartoffel-Quinoa-Bowl	307
Kumpir mit Oliven	308

Kartoffelecken mit Salsa	310
Zucchini-Puffer	311
Gefüllte Süßkartoffeln mit Quinoa	312
Süßkartoffel-Röstgemüse	314
Süßkartoffel mit Senfdip	315
Sarma	316
Buntes Pfannengemüse	318
Kartoffel-Zucchini-Auflauf	319
Pfifferling-Bratkartoffeln	320

weitere Hauptgerichte

Keto-Pizza	322
Grill-Feta	324
Spinatpastete	325
Gefüllte Zucchini Blüten	326
Schafskäserollen	328
Tomaten mit Couscous	329
Kürbisspalten mit Frischkäse	330
Halloumi-Walnuss-Bowl	332
Chili sin Carne	333
Artischocken alla Romana	334
Gemüsedöner	336
Quinoa-Kichererbsen-Bowl	337
Parmigiana	338
Couscous-Bohnen-Pfanne	340
Buddha-Bowl	341
Gemüsekuchen mit Brokkoli	342
Omelett-Bowl	344
Spargel-Torteletts	345
Möhren-Hotdogs	346
Italienischer Gemüseauflauf	348
Halloumi-Spieße	349
Blumenkohl-Flammkuchen	350
Paneer Makhani	351
Tomaten-Kichererbsen-Stew	352
Bohnen-Patty-Sandwich	354
Radieschen-Sandwich	355
Tortilla-Wrap	356
Hafer-Brokkoli-Bratlinge	358
Veggie-Burger-Patty	359
Auberginen-Bruschetta	360
Sommerfrittata	362
Shakshuka	363

Polenta-Bowl	364
Ratatouille	365
Tortilla-Pizza	366
Blumenkohl-Curry	368
Kürbis-Linsen-Curry	369
Kräuter-Steinpilzpfanne	370
Bohnen-Quesadilla	372
Kichererbsen-Spinat-Eintopf	373
Feurige Tomaten	374
Spitzpaprika mit Couscous	376
Herzhafter Flammkuchen	378
Blätterteig-Quiche	380
Spanakopita	382
Gemüsebälle mit Kokos-Curry-Creme	384

Nachspeisen

Marzipankartoffeln	388
Zucchini Schokokuchen	389
Erdbeer-Cheesecake	390
Bananenbrot	392
Apple Crumble	393
Limetten-Käsekuchen-Bowl	394
Zimtschnecken	396
Cookie-Dough	397
Kuchenbällchen	398
Chocolate-Chip-Cookies	399
Wassermelonen-Sorbet	400
Erbsen-Minz-Sorbet	401
Schoko-Himbeer-Creme	402
Blueberry-Muffins	404
Himbeer-Dessert	405
Apfeltaschen	406
Macadamia-Mousse	408
Mango-Tapioka-Dessert	409
Fruchtiger Energy-Riegel	410
Himbeereis	412
Kokos-Milchreis	413
Erdbeer-Panna-Cotta	414
Matcha Blizz Balls	415
Schokoladenpizza	416
Kaiserschmarrn	418
Nougat-French-Toast	419

Vanille-Cupcakes	420
Möhren-Cupcakes	421
Mandel-Mugcake mit Zimt	422
Bananen-Schoko-Bowl	424
Schoko-Mousse	425
Lavacake mit Karamellsoße	426
Quark-Tiramisu	428
Erdbeer-Kaltschale	429
Aletria	430
Schoko-Chili-Minz-Muffins	432
Apfelrosen	433
Zimtsterne	434
Schoko-Kokos-Cakepops	436
Gebrannte Mandeln	437
Grießbrei mit Apfelkompott	438
Avocado-Nicecream	439
Pasteis de Nata	440
Orangenkuchen	442
Baklava	443
Pistazieneis	444
Minzeis mit Schokosplittern	445
Erdnuss-Bananen-Muffins	446
Fanta-Muffins	447
Dalgona Matcha	448
Snickers-Nicecream	449
Eton-Mess	450
Macadamia-Mousse	451
Red-Velvet-Bällchen	452

Smoothie-Bowls

Löwenzahn-Bowl	454
Bananen-Smoothie-Bowl	456
Beeren-Mango-Bowl	457
Spinat-Kiwi-Bowl	458
Schoko-Kokos-Bowl	459
Papaya-Mango-Bowl	460
Beeren-Bowl	461
Süßkartoffel-Bowl	462
Salted-Caramel-Bowl	463
Blaubeer-Smoothie-Bowl	464
Mango-Ananas-Bowl	465
Spirulina-Bowl	466

Drachenfrucht-Bowl	467
Kokos-Beeren-Bowl	468
Protein-Bohnen-Bowl	469
Mango-Bowl	470

Smoothies & Drinks

Matcha-Latte	474
Avocado-Smoothie	475
Frühstückskaffee	476
Himbeer-Smoothie	477
Pfirsich-Sangria	478
Rosé-Limonade	479
Kokos-Erdbeershake	480
Grünkohl-Spinat-Smoothie	481
Heiße weiße Schokolade	482
Rhabarber-Limonade	483
Roter Saft	484
Beerensaft	485
Grüner Smoothie	486
Schoko-Smoothie	487
Rote-Bete-Smoothie	488
Möhren-Smoothie	489
Wassermelonen-Smoothie	490
Blaubeer-Milkshake	491
Heidelbeer-Smoothie	492
Mandelshake	493
Mango-Smoothie	494
Kiwi-Smoothie	495
Mojito-Smoothie	496
Pfefferminz-Eistee	497
Chai-Tee	498
Gesunder Kakao	499
Abendruhe-Tee	500
Ingwertee	501
Ayurvedischer Tee	502

30-Tage-Ernährungsplan

Register