

Inhalt

Selber kochen? Eeeasy!

Hey zukünftiger Sternekoch!	12
Warum eigentlich Veggie?	12
Rundum gesund ohne Fleisch – so geht's!	13
Tipps, Hacks & Tricks für die Küche	16
Saisonkalender	20

Frühstück

Avocadobrot mit Tomaten	26
Bananen-Pfannkuchen	27
Mandarinen-Joghurt	28
Chia-Pudding mit Mango	29
Omelett mit frischen Kräutern	30
Frühstücks-Burrito	31
Zimtkissen	32
Cranberry-Müsli	34
Vegane French-Toast-Sticks	35
Blaubeermuffins	36
Waffeln	38

Schulbrote & Pausensnacks

Käse-Sandwich	40
Tomate-Mozzarella-Sandwich	41
Frischkäse-Bagel	42
Grillgemüse-Sandwich	43
Pausenbrot-Burger	44
Bananen-Feigen-Bagel	45
Tofu-Gemüse-Wraps	46
Reiswaffel-Sandwich	48

Suppen

Tomaten-Kokosnuss-Suppe	50
Kartoffel-Lauch-Suppe	51
Süßkartoffel-Karotten-Suppe	52
Spinat-Rucola-Suppe	54
Zweierlei Kürbissuppe	55
Vegane Miso-Ramen-Suppe	56
Braune Linsensuppe	58
Nudelsuppe	60
Champignoncremesuppe	62

Salate & Dressings

Linsensalat mit Tahini-Dressing	64
Feta-Wassermelonen-Salat	66
Gartensalat mit Lauch	67
Mediterraner Couscous-Salat	68
Kartoffelsalat mit Joghurt-Dressing	69
Mediterraner Nudelsalat	70
Zitronen-Kräuter-Dressing	72
Balsamico-Dressing	73
Honig-Senf-Dressing	74
Joghurt-Knoblauch-Dressing	75
Brokkoli-Rotkohl-Salat	76

Hauptgerichte mit Nudeln

Pasta mit Spinat-Sahne-Soße	78
Spaghetti mit Tomatensoße	79
Pasta-Bake Tomate-Mozzarella	80
Käse-Spätzle	81
Pasta alla Norma	82
Feta-Tomaten-Pasta	84
Spargelpasta	85
Gemüsepasta	86
Spinat-Walnuss-Nudeln mit Tomaten	88
Spargel-Knoblauch-Pasta	89
Asiatische Tofu-Nudelpfanne	90
Brokkoli-Penne	92

Hauptgerichte mit Reis

Gefüllte Paprika mit Reis	94
Egg Fried Rice	96
Gemüse-Reis-Pfanne	97
Jackfruit-Biryani	98
Thai-Curry mit Reis	100
Blumenkohl-Pilz-Bowl	102
Indisches Aloo Gobi	103
Tofu Stir Fry	104
Sushi-Rollen	106
Spinat-Reis	108
Pilz-Risotto	110
Nasi-Goreng	112

Hauptgerichte mit Kartoffeln

Bratkartoffeln mit Zwiebeln	114
Gnocchi mit Salbei-Butter	116
Kartoffelpuffer	118
Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry	119
Gnocchi in Tomatensoße	120
Spargel mit Petersilienkartoffeln	122
Zucchini-Puffer	124
Süßkartoffel-Röstgemüse	125
Gefüllte Süßkartoffeln mit Quinoa	126
Kartoffel-Auflauf	128

Weitere Hauptgerichte

Shakshuka	130
Gebackener Feta mit Kirschtomaten	131
Burger mit Linsen-Patty	132
Bohneneintopf	133
Ratatouille	134
Quinoa-Bowl	136
Enchilada-Auflauf	137
Blumenkohlpizza	138
Ofengemüse	140
Tacos	141
Gefüllte Zucchini	142
Blätterteigtaschen	143
Gemüse-Muffins	144
Pilzburger	145
Auberginen-Curry	146

Partyfood

Guacamole für Cracker	148
Spicy Salsa zum Dippen	149
Tomate-Mozzarella-Spieße	150
Mini-Quiches mit Käse und Lauch	151
Schnelle Nachos	152
Falafeln	154
Zwiebelringe	155
Kartoffel- und Gemüse-Chips	156
Pommes oder Potato Wedges	158
Hummus zum Dippen	159
Gebrannte Mandeln	160

Süßspeisen & Desserts

Apfel-Zimt-Crumble	162
Obstspieße mit Schokolade	163
Tropischer Obstsalat	164
Schokoladen-Chia-Pudding	165
Schokoladenmousse	166
Tiramisu im Glas	167
Bratapfel	168
Vegane Brownies	169
Chocolate-Chip-Cookies	170
Quark-Beeren-Auflauf	172
Blaubeermuffins	173
Zitronen-Tassenkuchen	174
Grießküchlein mit Fruchtmus	176

Getränke & Smoothies

Beeren-Eistee	178
Kakao-Shake	179
Piña-Colada-Mocktail	180
Orangen-Soda-Ice-Cream-Float	181
Sangria-Mocktail	182
Kombucha Ice Cream Float	183
Limettenlimonade	184
Erdbeerbowle	185
Hot Chocolate Ice Cream Float	186
Erdbeer-Milchshake	187
Heiße Schokolade	188
Thai Milk Bubble Tea	189
Spinat-Smoothie	190

Register