

INHALT

BURGER UND SANDWICHES	11
Smashed Burgerpattys	12
Crispy Chicken Burger	14
BBQ Coleslaw Burger	16
Shredded Tofu-Döner	18
Kartoffel-Käse-Sandwich	20
Eiersalat-Sandwich	22
 PIZZA, PASTA UND AMORE	 25
Spaghetti Carbonara	26
One-Pot-Bolognese	28
Lasagne auf Soja-Basis	30
Linsennudel-Salat	32
Pfannenpizza	34
Risotto	36
Flammkuchen	38
Mac 'n' Cheese	40
 FRIED FOOD	 43
Potato Balls	44
Tempeh-Katsu mit Erdnuss	46
Protein-Kroketten	48
Loaded Fries	50
Falafel	52
Chicken Nuggets	54
 WRAPS	 57
Lahmacun	58
Chili-sin-Carne-Wrap	60
Breakfast Burritos	62
Falafel-Wrap mit Hummus	64
Folded Wrap mit Tempeh	66

DEUTSCHE KLASSIKER	69
Rührtofu mit Speck	70
Kartoffelsalat mit Speck	72
Leberwurst	74
Schnitzel	76
Bratkartoffeln mit Räuchertofu	78
Käsespätzle	80
 ASIA-KÜCHE	 83
Entenbrust-Rollen	84
Sommerrollen mit Räuchertofu	86
Poke Bowl mit Crispy Reis	88
Tofu-Linsen-Curry	90
Butterbohnen-Dal	92
Sticky Tofu mit Sweet Chili Sauce	94
Butter-Tempeh	96
Chickpea Tikka Masala	98
 SCHNELLE ONE-POT-GERICHTE	 101
One-Pot-Minestrone	102
Linsensuppe	104
Bauerntopf	106
Hühnerfrikassee	108
Chili sin Carne	110
 DESSERTS	 113
Mousse au Chocolat	114
Mikrowellen-Käsekuchen	116
Schneller Milchreis	118
Pancakes	120
Schicht-Overnight-Oats	122
Kaiserschmarrn	124