

– Inhalt –

GUT ZU WISSEN

8

DIE REZEPTE

20

Vorspeisen

20

Schnell & köstlich

36

Beliebte Klassiker

68

Neue Favoriten

106

Süßes

136

Verzeichnis der Rezepte



Vegetarisch

Auberginen mit Ziegenkäse.....	120
Auberginen-Parmigiana.....	94
Auberginenröllchen.....	30
Avocado-Brownies.....	136
Avocado-Spinat-Suppe.....	50
Bananen-Pancakes.....	146
Bratlinge mit Brokkoli & Cheddar.....	75
Bratlinge mit Ricotta & Basilikum.....	74
Bratreis mit Gemüse.....	92
Chili sin Carne.....	78
Deftiger Pilztopf.....	106
De-luxe-Bruschetta.....	20
Erdbeer-Tarte.....	150
Gemüse & Mozzarella.....	38
Gemüse-Crumble.....	130
Gemüsepuffer.....	34
Griechischer Salat.....	54
Grüne Schakschuka.....	80
Grüne Waffeln mit Ei.....	132
Grüner Risotto.....	102
Hasselback-Kürbis	52
Indisches Korma.....	89
Karottenkuchen	138
Käsesandwich	44
Lasagne mit Kürbis.....	126
Linsen unter der Haube.....	114
Linsensalat.....	64
Mais-Chowder.....	51
Nudeln mit Lauch	100
Nudeln mit Veggie-Bolo	122
Pizza mit Pesto, Spargel & Burrata	62
Polenta mit Pilzen.....	58
Porridge mit Pflaumen	148
Quiche mit Kürbis, Spinat und Comté	63
Ramen mit Gemüse.....	84
Rösti-Frittata	24
Rote-Bete-Hummus.....	22
Salat mit Drillingen	42

Samosas mit Erbsen.....	26
Schoko-Nuss-Creme.....	142
Sellerieschnitzel.....	108
Smashed Potatoes.....	36
Süßkartoffel-Gnocchi.....	90
Süßkartoffeln mit weißen Bohnen.....	121
Tarte Tatin mit Tomaten	60
Tex-Mex-Paprika	118
Veggie-Burger	68
Wraps mit Halloumi.....	40
Zucchini-Auflauf mit Ziegenkäse	124

Vegan

Asiatischer Gurkensalat	57
Baba Ganoush	22
Bratlinge mit roten Linsen, Süßkartoffel & Quinoa	74
Couscous mit Gemüse	112
Drei-Bohnen-Suppe.....	48
Frühlings-Taboulé.....	96
Gebackener Blumenkohl	46
Gemüse-Curry	86
Gemüse-Tian	76
Goldene Suppe.....	51
Grüne Falafeln.....	72
Guacamole.....	23
Hummus mit Ofenkarotten.....	23
Linsen-Dal mit Karotte.....	98
Mousse au Chocolat.....	144
Nudelsalat mit Ofentomaten.....	56
Paprika-Tomaten-Suppe	50
Sommerrollen	32
Thai-Curry.....	88

Viele der vegetarischen Rezepte können auch ganz easy vegan zubereitet werden. Probiere es auf jeden Fall mal aus!