

Inhaltsverzeichnis

Was bedeutet es, sich vegan zu ernähren? 8

Wie gesund ist eine vegane Ernährung? 9

Wie kann man tierische Lebensmittel durch vegane Produkte
ersetzen? 11

Hinweis zu den Rezepten13

Frühstück14

1. Einfaches „Rührei“ mit Pilzen 15

2. Brotaufstrich mit Tomaten16

3. Kräuterquark 17

4. Marmelade mit Zitrusgeschmack18

5. Hirseporridge mit Birne19

6. Schoko-Bananen-Pancakes 20

7. Kiwi-Papaya-Creme.....21

8. Warmer Obstsalat 22

9. Müsli mit Nüssen 23

10. Grüner Smoothie mit Beeren 24

11. Maracuja-Bananen-Smoothie 25

12. Erdbeer-Vanille-Marmelade 26

13. Vanille-Kokos-Aufstrich27

14. Süßer Stuten 28

15. Brötchen 29

Salate 30

16. Fenchelsalat31

17. Blumenkohlsalat	32
18. Tomaten-Tofu-Salat	33
19. Avocado-Salat	34
20. Selleriesalat	35
21. Avocado-Radieschen-Salat	36
22. Schüttelsalat	37
23. Apfel-Sellerie-Salat	38
24. Herzhafter Fruchtsalat	39
25. Pak Choi-Papaya-Salat	40
26. Glasnudelsalat	41
27. Rotkohlsalat mit Birne	42

Suppen.....	43
28. Kartoffelsuppe mit Tofu	44
29. Fruchtige Linsensuppe	45
30. Brokkolisuppe	46
31. Möhrensuppe mit Ingwer	47
32. Süße Brokkolisuppe.....	48
33. Selleriesuppe	49
34. Blumenkohlsuppe	50
35. Saure Zuccinisuppe	51
36. Sommersüppchen.....	52
37. Bärlauchsuppe	53
38. Miso-Suppe	54
39. Asiatische Reisnudel-Suppe.....	55
40. Kokos-Zuckerschotensuppe.....	56
41. Süße Linsensuppe	57

42. Pikante Gurkensuppe.....	58
43. Topinambur-Suppe	59
44. Kartoffel-Sauerampfer-Suppe.....	60
45. Kartoffelsuppe mit Einlage	61
46. Kürbissuppe	62
47. Saure Suppe	63
48. Tomatensuppe.....	64
49. Minestrone	65
50. Kokossuppe	66

Hauptspeisen

51. Spinattaschen.....	68
52. Champignons mit Spinatfüllung	69
53. Gebackene Zucchini mit Cashewdip	70
54. Tomaten mit Avocadofüllung.....	71
55. Spinatbällchen	72
56. Möhrennudeln mit Sahnesauce	73
57. Pellkartoffeln mit Rotweinsauce	74
58. Nudeln mit Spinatsauce	75
59. Kürbis-Spinat-Pfanne mit Reis	76
60. Mariniertes Tofu mit Weißkohl	77
61. Gnocchi mit Rucolasauce	78
62. Gefüllte Paprika mit Quinoa	79
63. Teig für Quiche	80
64. Pilzquiche	81
65. Blumenkohl mit Mandeln	82
66. Gebratene Nudeln	83

67. Nudeln mit Knoblauchsauce	84
68. Nudeln mit Pesto.....	85
69. Gebratener Kürbis.....	86
70. Möhren-Kokos-Auflauf	87
71. Sellerie-Schnitzel	88
72. Gebratener Spinat	89
73. Gebackene Pilze	90
74. Avocado mit Aprikosenchutney	91
75. Veganes Chili	92
76. Kartoffel-Pilz-Ragout	93
77. Lasagne	94
78. Reibekuchen mit Apfelmus	95
79. Gemüsespaghetti	96
80. Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	97
81. Gefüllte Paprika mit Couscous	98
82. Pizza.....	99
83. Herzhafter Strudel	100
84. Herzhafter Kaiserschmarrn	101
85. Jackfruit Tacos	102
86. Blumenkohl-Curry	103
87. Spargelpfanne.....	104
88. Kartoffel-Pfirsich-Curry.....	105
89. Mung Bohnen Pfanne mit Kokos	106
90. Gnocchi Mediterran	107
91. Mango-Tofu-Spieß.....	108
92. Gemüseragout	109
93. Reisnudeln mit Knoblauch und Tofu.....	110

94. Tofurisotto	111
95. Kartoffel-Kürbis-Ragout	112
96. Veganes Schnitzel.....	113
97. Risotto a la Rote Bete	114
98. Süß-scharfer Reis	115
99. Kokos-Ananas-Curry.....	116
100. Möhren-Reibekuchen	117
101. Gebackene Kartoffeln	118

Snacks	119
102. Kirsch-Cashew Armer Ritter	120
103. Gewürzte Nüsse	121
104. Tofu mit Oliven.....	122
105. Grüne Chips	123
106. Aubergine mit Sonnenblumenkerndip	124
107. Tofubällchen	125
108. Kurkuma Tofu	126
109. Süßes Bruschetta	127
110. Rohkost mit Zaziki-Dip.....	128
111. Zucchini-Tofu-Röllchen	129
112. Sommer-Frühlingsrollen	130
113. Tofu-Wan Tan	131
114. Focaccia	132
115. Müsliriegel.....	133
116. Chips.....	134
117. Herzhafte Waffeln	135
118. Cevapcici	136

119. Kichererbsencreme	137
120. Gemüse-Rolls	138
121. Rote Beete Teller mit Nüssen.....	139
122. Nusssnack	140
123. Grünkernküchlein.....	141
124. Gebackenes Gemüse	142

Süßspeisen und Plätzchen143

125. Joghurtdrops.....	144
126. Kokos-Chia-Pudding mit Früchten	145
127. Banane im Schokomantel	146
128. Mousse au Tofu-Matcha	147
129. Milchreis	148
130. Erdbeerbällchen	149
131. Fruchtige-Waffeln mit Mangospiegel	150
132. Gebrannte Nüsse	151
133. Kokos-Panna Cotta	152
134. Kandierter Apfel	153
135. Gebackene Birne	154
136. Nicecream	155
137. Gebratene Banane.....	156
138. Schoko-Nuss-Bällchen	157
139. Tofu-Erdbeer-Creme	158
140. Erdnusstoast mit Heidelbeeren	159
141. Aprikosen-Dattel-Creme.....	160
142. Heidelbeer-Mandel-Creme.....	161
143. Winterplätzchen	162

144. Vegane Nussecken	163
145. Weihnachtsplätzchen.....	164
146. Vanillekipferl	165
147. Ungebackene Muffins	166
148. Brownies	167
149. Birnenstrudel aus Hefeteig.....	168
150. Mango-Pfirsich-Carpaccio mit Dressing.....	169
Schlusswort	170
Rechtliches	171
Impressum.....	171