

Inhaltsverzeichnis

Das bedeutet es, sich vegan zu ernähren 8

Bratwurst und Co.: Fleischalternativen 9

Vegane Ernährung: Tipps für Anfänger10

Hinweis zu den Rezepten 11

Frühstück12

1. Veganer Pancake mit Zimt13

2. Schneller Obstsalat.....14

3. Avocadobrot mit Salatgurke..... 15

4. Grüner Smoothie mit Banane16

5. Schoko-Dinkelgrieß 17

6. Quinoa-Porridge mit Birnenspalten18

7. Chia-Blaubeeraufstrich19

8. Hummus-Dip aus Avocado 20

9. Früchte-Bowl21

10. Overnight-Oats mit Nuss..... 22

11. Grüner Brotaufstrich..... 23

12. Mediterraner Brotaufstrich 24

13. Vegane Apfel-Zwiebel-Leberwurst 25

14. Veganes Rührei 26

15. Veganer Schoko-Aufstrich27

16. Erdnussbutter 28

17. Pancakes mit Bananen..... 29

18. Milchreis mit Kokos..... 30

19. Zuckerfreies Knuspermüsli mit Bananen31

20. Quinoabrei mit Obst	32
21. Karamell-Pudding mit Beeren.....	33

Salate..... 34

22. Kichererbsensalat mit Tomaten.....	35
23. Würziger Couscous Salat.....	36
24. Bohnensalat mit Zwiebeln	37
25. Bulgur-Paprika-Salat.....	38
26. Klassischer Gurkensalat.....	39
27. Möhrensalat pikant gewürzt	40
28. Zucchini-salat mit Gewürzen	41
29. Asiatischer Spaghettisalat	42
30. Bunter Rettichsalat	43
31. Quinoasalat mit Gemüsewürfeln.....	44
32. Klassischer Weißkrautsalat.....	45
33. Tomatensalat	46
34. Eiersalat.....	47
35. Kohlrabi-Rohkost	48

Suppen..... 49

36. Linsensuppe	50
37. Paprikasuppe mit Bohnen.....	51
38. Kartoffelsuppe mit Brokkoli	52
39. Kokossuppe mit Linsen.....	53
40. Klare Gemüsebrühe	54
41. Gazpacho aus Wassermelone	55
42. Tomatensuppe.....	56

43. Buchstabensuppe	57
44. Kichererbsensuppe.....	58
45. Exotische Erbsensuppe	59
46. Tomatensuppe mit Kichererbsen.....	60

Süßspeisen.....61

47. Himbeer-Kokos-Dessert.....	62
48. Schoko-Avocado-Creme.....	63
49. Süßes Rhabarberkompott	64
50. Sorbet aus Wassermelone	65
51. Zimtiges Apfelkompott	66
52. Mangosorbet.....	67
53. Grießbrei.....	68
54. Basilikum-Ananas-Sorbet	69
55. Omas Rote Grütze	70
56. Bananeneis	71
57. Milchreis mit Kokos.....	72
58. Crêpes	73
59. Zitronenpudding	74
60. Mousse au Chocolat	75

Soßen und Dips..... 76

61. Currysauce	77
62. Schnelle Soße.....	78
63. Vanillesoße	79
64. Soße aus frischen Pilzen.....	80
65. Schmackhafte Sesamsoße	81

66. Vegane Sauce Hollandaise	82
67. Cremiger Avocado-Dip	83
68. Olivenpaste mit Tomaten.....	84
69. Feurige Salsa	85
70. Hummus.....	86
71. Mediterrane Tomatensauce	87
72. Aioli.....	88
73. Vegane Mayonnaise.....	89
74. Kräuterbutter ohne Milch	90
75. Kichererbsen-Dip	91

Hauptspeisen	92
76. Auberginen-Röllchen	93
77. Gerösteter Blumenkohl	94
78. Falafel	95
79. One Pot Pasta	96
80. Bratreis mit Gemüse	97
81. Zitronige Brokkoli-Nudeln	98
82. Bratreis mit Bohnen.....	99
83. Kartoffelgratin.....	100
84. Süßkartoffelpommes.....	101
85. Grünes Curry	102
86. Bolognese auf vegane Art.....	103
87. Frikadellen auf vegane Art	104
88. Schnelle Reispfanne mit Curry	105
89. Bolognese aus Linsen.....	106
90. Gemüseauflauf	107
91. Gewürzlinsen	108

92. Nudeln mit Zucchini-gemüse	109
93. Feuriger Couscous mit Tomate	110
94. Feuriger Reis	111
95. Veganes Hühnerfrikassee.....	112
96. Gemüse-nudeln	113
97. Kartoffelpfanne mit Spargel.....	114
98. Rote Zwiebeln mit saftiger Füllung	115
99. Reismudelpfanne	116
100. Quinoa-Gemüsepfanne	117
101. Ofenkartoffeln.....	118
102. Blumenkohlgratin.....	119
103. Gebackener Apfelaufbau	120
104. Bulgur-Pfanne mit Gemüse.....	121
105. Champignon-Kartoffel-Aufbau	122
106. Blitzpasta mit Rucola	123
107. Gebrillter Fenchel	124
108. Aromatischer Linsenreis	125
109. Pfannkuchen.....	126
110. Bunter Gemüseaufbau	127
111. Gebrilltes Kräutergemüse.....	128
112. Würziger Rosenkohl aus dem Ofen	129
113. Bandnudeln mit Pilzrahmsouße	130
114. Weiße Bohnen aus der Pfanne	131
115. Cremiger Spitzkohl.....	132
116. Reismudeln mit Souße	133
117. Kartoffelfritten aus dem Ofen	134
118. Frischer Reistopf.....	135

Fitnessrezepte.....	136
119. Protein-Frühstücksbrei.....	137
120. Proteinreicher Knabbersnack	138
121. Linsensuppe mit Tomaten	139
122. Couscous-Salat.....	140
123. Protein-Linseneintopf	141
124. Grundrezept Pastateig	142
125. Grundrezept Seitan	143
126. Nudeln aus Zucchini	144
127. Gemüsecurry	145
128. Linsensalat.....	146
129. Spaghetti mit Tofu-Bolognese	147
130. Bananen-Proteinshake	148
131. Tofu-Rührei.....	149
132. Gemüsesticks mit Dip.....	150
133. Zucchini-Möhren-Puffer mit Dip	151
134. Rote-Linsen-Dahl	152

Für Berufstätige.....	153
135. Würziger Couscous-Salat.....	154
136. Sandwich mit Avocado	155
137. Schneller Tabbouleh-Salat.....	156
138. Kokos-Mais-Suppe	157
139. Nudel-Schichtsalat.....	158
140. Vegetarische Dönertasche	159
141. Weißbrot mit Tomatensalat	160
142. Salat-Bowl.....	161

143. Chinesische Nudeln	162
144. Gegrilltes Sandwich	163
145. Pasta Arrabbiata	164
146. Würzige Knoblauch-Champignons	165
147. Feuriger Couscous mit Tomate.....	166
148. Bohneneintopf	167
149. Linsensuppe mit Kokos	168
150. Tomatensalat mit Gurke.....	169
 Schlusswort	 170
Weitere Kochbücher von den Rezepte Profis	171
Rechtliches	172
Impressum.....	172