

Der Schritt ist kleiner, als man denkt	6
---	----------

Eine Menge guter Gründe, vegan zu leben	8
--	----------

Vorsicht, getarnt!	10
---------------------------------	-----------

Vegane Alternativen	12
----------------------------------	-----------

Blitzgerichte	16
----------------------------	-----------

Bruschetta mit geröstetem Knoblauchciabatta	18
Spargelcappuccino	20
Buntes Gemüse mit kleinen Kartoffeln	21
Tomatensuppe mit Kräuterciabatta	22
„Gyros“-Pita mit Tsatsiki und Salat	24
Nudelsalat mit Knack„würstchen“	25
Gemüsecurry	26
Grüne Bohnen mit Rosmarinbratkartoffeln	28
Erbsensuppe mit Grissini	30
Brechbohnen an Estragonjus mit Kartoffeln.....	32
Gemischter Salat mit Senfdressing	33

Salat mit Wassermelone und Artischocken	34
Mexikanische Pfanne	36
Schmorgurken in Paprikasahne	37
Kräuter-„Rührei“ mit Bauernbrot	38

Pasta & Reis

Spaghetti arrabiata	42
Gemüsespieße mit Natur- und Wildreis	44
Spaghetti in Knoblauch-Sahnesoße	46
Überbackene Zucchini auf Wildreis	47
Spaghetti mit Pinien-Knoblauch-Soße	48
Gefüllte Paprika	50
Gemüselasagne	52
Spaghetti alla puttanesca	53
Spätzle mit Steinpilzen und Schalotten	54
Reisbratlinge mit Tomaten-Gemüse	56
Cannelloni mit Pinien-Tomaten-Soße	58
Spaghetti „bolognese“	59
Gemüsepotpourri mit Tofu und Reis	60

Aufläufe

Überbackene Kräuterkartoffeln	64
Auberginenauf mit Tomatensoße und Wildreis	66
Blumenkohl-Romanesco-Auflauf	67

Brokkoli-Möhren-Gratin	68
Überbackene Enchiladas	70
Paprika-Mangold-Auflauf	72
Reisauflauf „Diavolo“	73
Bärlauch-Kartoffel-Gratin	74
Zucchini-„Mozzarella“-Gratin	76
Kartoffel-Pfifferling-Gratin	77
Gnocchetti-Pilz-Auflauf	78

Pizza

Bärlauchpizza	82
Mangoldpizza	84
Pizza Diavolo	85
Rucolapizza mit gerösteten Pinienkernen	86
Pizza mit getrockneten Tomaten und Oliven	88
Spinatpizza	89
Mais-Paprika-Pizza	90

Bezugsquellen

Register