

Inhalt

**10 Genießen Sie die vegane
Vielfalt des Kochens
in der Natur!**

Guten Appetit!

16 Lagerfeuer // Dutch Oven

19 Bohneneintopf

mit Polentaknödeln

21 Käsespätzle

23 Rosmarinkartoffeln

mit Zaziki aus dem Römertopf – im Lagerfeuer zubereitet

25 Scharfe Nudelpfanne

aus dem Lagerfeuer

27 Seitanpfanne

im Pitabrotchen

29 Sojaschnetzel-Kartoffel-Gulasch

31 Stockbrot

32 Grill

35 Antipasti-Sandwich

37 Arabische Kartoffelbratlinge

an Balsamicoschalotten und Salatherzen

41 Artischocken

mit Wasabimayonnaise

43 Auberginenburger

45 Auberginenröllchen

mit veganem Käse auf Radicchiosalat

47 Auberginensalat

mit marinierter Petersilie

49 Bärlauchgrillkäse
mit Gurken-Tomaten-Salat

51 Brokkoli
mit Reisbratlingen

53 Cevapcici
mit geshmortem Gemüse und Preiselbeermarmelade

55 Chicorée
mit Kartoffelscheiben und Zitronendip

57 Dinkel-Kohlrouladen
mit Haselnussbutter

59 Erdbeeren vom Grill
mit Apfel-Lavendel-Sorbet

61 Fenchelsalat

63 Gebackene Birne
mit Schokoladensauce

65 Gebackene Kartoffeln
mit Erbsencreme und Tomatensalat

67 Gebackene Topinambur

69 Gebratene Nudeln
mit Gemüse

71 Gefüllte Champignons
mit Bohnencreme auf Ciabatta

73 Gefüllte Rote Bete
auf weißer Pfefferpolenta mit Balsamicobutter

75 Gefüllte Zwiebeln
mit Salat aus grünen Bohnen

79 Gegrillte Avocado
mit Tomatensalsa

81 Gegrillte Babymaiskolben
Tomaten-Chili-Dip + Knoblauch-Gurken-Dip

83 Gegrillte Birnen
an Portulaksalat mit Granatapfel

85 Gegrillte Mango
mit Mangomark

87 Gemüsepaella

89 Geschmorte Pastinaken

91 Geschmorter Knoblauch
auf Thymianfladen

93 Grießschnitte
mit marinierten Erdbeeren

95 Himbeeren im Reisblatt
mit Himbeermark

97 Hirse-Bärlauch-Bratlinge
mit Shiitake und gegrillten Tomaten

99 Karamellisierte Kochbananen
mit Cranberrysauce

101 Kichererbsenburger
mit Wedges und Maiskolben

105 Kochbanane
mit Avocadodip

107 Kürbis
auf Bulgursalat

109 Kürbisspieß im Wrap
mit Avocadodip

113 Ohraschotencurry
aus dem Wok

**115 Orientalische Kicher-
erbsenspieße**

117 Pancakes
mit gebratenen Apfelspalten

119 Paprikagrillkäse
mit lauwarmem Tomatensalat

121 Pfannengyros
in Pitabrot

123 Pfefferpolenta
mit Wurzelgemüse und Erbsencreme

125 Pimientos
mit Kräuterbaguette

127 Rolands Quesadillas
mit Süßkartoffelsalat

129 Rote-Bete-Salat en papillote
vom Grill

131 Rustikaler Pizzaladen

133 Sauerkraut-Kartoffel-Bratlinge
mit Kürbis-Apfel-Chutney

135 Schalotten-Chili-Spieße
mit Kichererbensalat

137 Schnelle Birnentarte

139 Schwarze-Bohnen-Frikadellen
mit Mangosalat

141 Schwarzwurzeln
auf Linsensalat mit feuriger Sauce

143 Seitanröllchen
auf Pusztakrautsalat und Senfragout

147 Seitan-Tandoori-Spieße

149 Selleriesteaks
mit mariniertem Wurzelgemüse und Sesambutter

151 Spargel
mit Rucoladressing

153 Spitzpaprika
mit Kartoffelfüllung auf Spinatsalat

155 Steckrübenscheiben
mit Orangen-Wirsing-Salat

157 Steinpilze
an Blattsalaten mit Himbeer dressing

159 Süßkartoffeln

mit Knoblauchgurken

161 Tofuecken

mit Gurkensalat

163 Tofuspieß

auf Krautsalat

165 Walnuss-Tofu-Bratlinge

am Spieß auf Bohnensalat

167 Weißbrot

aus dem Römertopf – im Kugelgrill zubereitet

169 Wokkürbis**170 Picknick****173 Aprikosen-Mohn-Kuchen****175 Bagel**

mit Kartoffel-Karotten-Creme

177 Buchweizenpfannkuchen

mit Brokkoli-Kartoffel-Füllung

179 Chapati –

indisches Fladenbrot

181 Erdäpfelkas und Liptauer

mit Brötchensonne

185 Gefülltes Picknickbrot**187 Gemüsepasteten****189 Griechisches Halva**

mit marinierten Erdbeeren

191 Karottenhummus

mit Gemüsesticks

193 Kleine Gemüsestrudel**195 Nudelsalat**

für unterwegs

**197 Nussecken
199 Polentaspieße
201 Schokokuchen**

im Glas

**203 Spinatauflauf
205 Spinattaschen
207 Veganes Temaki**

208 Allerlei für drauf und dran

211 Grillbutter

211 Balsamicobutter + Chilibutter + Knoblauchbutter

212 Kräuterbutter + Nussbutter + Zitronenbutter

214 Marinaden

214 Barbecue-Marinade + Einfache Marinade

215 Gewürzmischung 1 + Gewürzmischung 2 +

Joghurtmarinade

**216 Orangen-Sesam-Marinade + Süße Chilimarinade +
Zitronenmarinade**

217 Grillsaucen

217 Aioli + Apfelsinen + Apfel-Walnuss-Sauce

218 Aprikosenketchup + Cocktailsauce + Feurige Sauce 1

219 Feurige Sauce 2 + Ketchup + Kräuterdip + Mayonnaise

220 Spezialketchup + Senfragout + Zwiebelsenf

221 Dressings für jede Gelegenheit

222 Balsamicodressing + Chilidressing + Knoblauchdressing

223 Kräuterdressing + Thousand-Island-Dressing

224 Und noch was Leckeres

225 Veganer Frischkäse + Maiwipferlhonig

228 Rezeptregister von a bis z

231 Der Koch + Die Fotografin