

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 Pitabrötchen

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 geschmortem 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 Okraschotencurry

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 Pizzafladen

133 Sauerkraut-Kartoffel-Bratlinge

mit Kürbis-Apfel-Chutney

135 Schalotten-Chili-Spieße

mit Kichererbsensalat

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 Himbeerdressing

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 + Apfelkren + Apfel-Walnuss-Sauce

218 Aprikosensenf + Cocktailsauce + Feurige Sauce 1

219 Feurige Sauce 2 + Ketchup + Kräuterdip + Mayonnaise

220 Spezialsenf + Senfragout + Zwiebelsenf

221 Dressings für jede Gelegenheit

222 Balsamicodressing + Chilidressing + Knoblauchdressing

223 Kräuterdressing + Thousand-Island-Dressing

224 Und noch was Leckerer

225 Veganer Frischkäse + Maiwipferlhonig

228 Rezeptregister von a bis z

231 Der Koch + Die Fotografin