

Einleitung	9
In der Küche	10
AMERIKA	13
Rucola-Salat mit glasierten Birnen & Walnüssen mit Zitrone-Balsamico-Dressing	17
Quinoa-Tomaten-Avocado-Salat mit Möhren-Ingwer-Dressing	19
Spinat-Champignon-Tomaten-Salat mit Himbeer-Balsamico-Vinaigrette	21
Guacamole Lateinamerikanischer Dip-Klassiker	23
American Pancakes Frühstücksklassiker aus den Staaten	25
French Toast noch ein Frühstücksklassiker aus den Staaten	27
Tofu Scramble Veganer Rührei mit Gemüse	29
Spaghetti & Gemüsebällchen mit Tomatensoße	31
Mac & Cheese Forest Amerikanischer Comfort-Food-Auflauf	33
TLT-Tempeh Lettuce Tomato Tempeh-Salat-Tomate-Sandwich	35
Black Bean Burger Tex-Mex-Klassiker mit schwarzen Bohnen	37
Three Bean Cajun Chili Chili mit drei Bohnenarten & Gemüse	39
Mango Pear Crumble Mango-Birnen-Streusel mit Ingwer & Zimt	41
Roasted Walnut Brownies Schokoladige Versuchung mit gerösteten Walnüssen	43
Haferflocken-Cranberry-Walnuss-Cookies Amerikanischer Keksklassiker	45
Tomatenreis Tex-Mex trifft Südasien	46
Cool Salsa Lateinamerikanischer Soßenhit	46
ASIEN	47
Kalte Sesamnudeln Chinesische Dim-Sum-Spezialität	51
Gedämpfte Wan Tans mit Soja-Ingwer-Dip	53
Kalter Spinat mit Sesamsoße Japanische Vorspeise	55
Miso-Suppe Japanischer Klassiker mit Tofu	55
Orangen-Tempeh-Teriyaki Japanisches Wokgericht mit Gemüse	57
General Tso's Chicken Chinesisch-amerikanischer Klassiker	59
Sesam-Ingwer-Tofu Chinesisch inspirierter exotischer Genuss	61
Thailändische Kokosnuss-Curry-Suppe mit Tofu & Gemüse	63
Veg Pad Thai Reisnudeln mit Tofu & Gemüse	65
Thailändisches Auberginen-Basilikum-Curry mit Tofu & Kokosnuss	67
Grüne Bohnen-Süßkartoffel-Curry Ost verschmilzt mit West	69
Paradise Pancakes mit Ananas Südostasiatischer Backpacker-Liebling	71
Kambodschanischer gebratener Reis mit Räuchertofu & Gemüse	73
Vietnamesische Sommerrollen mit Ingwer-Erdnuss-Dip	75
Vietnamesische Pho-Suppe mit Reisnudeln, Räuchertofu & Gemüse	77
Banh Mi Vietnamesisches Sandwich mit Seitan	79

Mirza Ghasemi Persisches Auberginengericht	81
Masala-Möhren-Salat mit Ananas, Datteln & Cashewkernen	83
Kichererbsensprossen mit Ingwer & Zitrone mit indischem Aroma	85
Raita Erfrischende indische Vorspeise mit Kartoffeln & Gurken	87
Poha Indisches Frühstück mit Reisflocken, Kartoffeln & Gewürzen	89
Gobi Tikka Würziges indisches Blumenkohlgericht	91
Gemüse-Pakorاس mit Apfel-Chutney	93
Chole Bhature Indische Kichererbsen mit frittiertem Fladenbrot.....	95
Gemüse-Biryani Südindisches Reisgericht.....	97
Dhokla Herzhafter indischer Kichererbsenkuchen	99
Masala Dosa Südindischer Crêpe mit würziger Kartoffelfüllung	101
Feurige Sambar-Suppe Südindische Linsenspezialität	103
Masoor Dal Indische Rote-Linsen-Suppe.....	105
Panir Makhani Nordindisches Tomatencurry mit Tofu Panir	107
Mattar Panir Nordindische Erbsen mit Tofu Panir	109
Palak Panir Nordindischer Spinat mit Tofu Panir	111
Navratan Korma Nordindisches cremiges Gemüse-Curry	113
Malai Kofta Nordindisches Gemüse-Curry mit Kartoffelbällchen	115
Veg Jalfrezi Nordindisches scharfes Gemüse-Curry	117
Dum Aloo Nordindisches Tomaten-Kartoffel-Curry	119
Dal Makhani Nordindisches cremiges Bohnen-Curry	121
Sindhi Bhindi Masala Nordindisches Okraschoten-Gericht	123
Bengan Bhartha Nordindisches Auberginengericht.....	125
Chili Panir Indochinesisches Geschmackserlebnis mit pikantem Tofu-Panir	127
Veg Manchurian Würzige indochinesische Gemüsebällchen	129
Halva Indische Süßspeise mit Grieß.....	131
Gulab Jamuns Indische Krapfenbällchen in Sirup	133
Safran-Mango-Lassi Indischer Joghurtdrink.....	135
Naan Indisches Fladenbrot.....	136
Kokos-Koriander-Chutney Südindischer Dip.....	137
Kokosreis Südasiatische Spezialität	137
Haldi-Reis Indischer gelber Reis	138
Jeera-Reis Indischer Kreuzkümmel-Reis.....	138
AFRIKA	139
Westafrikanischer Spinat mit Erdnusssoße & Fufu	143
Marokkanisch gefüllter Kürbis mit Couscous, Nüssen & Trockenfrüchten	145
Afrikanisch-asiatisches rotes Curry mit Süßkartoffeln & Tofu.....	147
Hummus Orientalischer Dip-Klassiker	149
Dattel-Walnuss-Bällchen Nordafrikanische Süßigkeit	150

EUROPA	151
Chicorée-Sprossen-Boote mit Sesam-Soja-Dressing	155
Feldsalat mit geschmorten Apfelscheiben mit Kichererbsen-Ingwer-Petersilie-Dressing	157
Borschtsch Russische Rote-Bete-Suppe	159
Plinsen Russisch-ukrainische Pfannkuchen	161
Gazpacho Spanische kalte Suppe	163
Möhren-Ingwer-Zucchini-Suppe Cremiger Klassiker	165
Geröstetes Ofengemüse mit Rosmarin & Gewürzen	167
Rotkohl Traditionelle deutsche Beilage	169
Kartoffelpuffer mit selbstgemachtem Apfelmus	171
Semmelknödel Bayerisch-österreichische Spezialität	173
Zucchini-Kartoffel-Auflauf Deftiges aus dem Ofen	175
Zwiebelkuchen Herzhafter Kuchen mit Zwiebeln & Räuchertofu	177
Veganes Schnitzel Adaptierter österreichischer Exportschlager	179
Selbstgemachte Spätzle mit Lauch & veganer Käsesoße	181
Tofu Stroganoff mit Pilzen & frischen Kräutern	183
Brokkoli-Quiche Herzhafte französisch inspirierte Spezialität	185
Pilz-Cashewkern-Risotto mit sonnengetrockneten Tomaten	187
Zucchini-Lasagne mit Räuchertofu & Pilzen	189
Gefüllte Pilze mit Tempeh, Knoblauch & Kräutern	191
Gebackene Paprika mit Tomatenreis- & Räuchertofufüllung	193
Spinat & weiße Bohnen mit sonnengetrockneten Tomaten & Kräutern	195
Herzhafte Pastetchen mit Linsen- & Gemüsefüllung	197
Türkischer Bulgur-Pilaw mit Tofu-Feta & frischen Kräutern	199
Grah Bohneneintopf aus dem Balkan	201
Gibanica Herzhafter Blätterteigaufbau aus dem Balkan	203
Bratäpfel mit Datteln, Feigen & Walnüssen	205
Apfelstrudel österreichisch-deutsche süße Verführung	207
Elisenlebkuchen Weihnachtsklassiker	209
Tarte au Citron Französische Zitronentarte	211
Mandeltorte Deutsch-schwedische Leckerei	213
Pesto Verde Italienische Pastasoße mit Basilikum & Cashewkernen	214
Nutty-Cheeze-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen	214
Gegrillte Zitronen-Polenta Italienische Beilage	215
Kartoffelbrei Aufgepeppter Klassiker	215