

INHALT

Vorwort	4
Anleitung zum Sattsein	6
Glossar	8
Die wichtigste Ausrüstung	12
Nützliche Vorräte	16

SUPPEN & VORSPEISEN

Cappuccino von Kürbis und rotem Curry	20
Avocado Apfel Tatar mit Walnussbonbon	22
Linsensalat mit Fenchel	24
Gazpacho mit Olivencrostini	26
Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Apriko- sen-Wan Tans	28
Russischer Borschtsch Unaussprechlich, aber einfach lecker!	30
Geeistes Kohlrabisüppchen (Rohköstlich)	32
Rote Bete im Haselnussmantel mit Feldsalat und Himbeerdressing	34
Spargelsalat mit Rucola und Honigmelone	36
Auberginensalat	38
Glasnudelsalat mit Kimchi	40
Mushroom Tea	42
Ceasar conquered Paradise	44
Paprika-Misosuppe	46
Rote Zwiebelsuppe mit Keeseplätzchen	48
Ratatouille-Crèmesüppchen	50
Graupensalat mit Apfel und Sellerie	52
Knuspercaprese	54
Rote Bete-Kokossuppe	56
Miso-Gurkensalat mit geräuchertem Sesamtofu	58
Mole-Tofu mit Avocadosalsa und Knoblauchbaguette	60
Radieschen-Blumenkohlsalat mit Curry	62
Rohköstlicher Spargelcocktail	64
Warmer Pumpernickelsalat	66

HAUPTGERICHTE

Auberginenschnitzel mit Radieschen und Blu- menkohlpüree	70
Gedämpfte Kürbis-Chinakohlröllchen	72
Gefüllte Aubergine mit Graupen	74
Graupenpuffer mit Pilzrahm	76
Kartoffelplätzchen mit Chiccoree und Birne	78
Kohlrabischnitzel mit Wasabi-Kartoffelsalat	80
Kräuter-Kapernklößchen mit Mohrrübenpüree	82
Kürbis-Cannelloni	84
Linsen Plätzchen mit Koriander-Chili Kartoffeln und Kokosrahmspinat	86
Pfirsich-Polenta und Vanille-Tomaten	88
Pilzrisotto	90
Rohköstliche Gemüselasagne	92
Salbeischupfnudeln mit Peperonata und Erbsen- schaum	94
Schmetterlingsnudeln in Asia-Carbonara	96
Schnelles Kichererbsen-Kürbiscurry	98
Spaghetti mit Sesam und Tempeh	100
Spargelrisotto mit Tempura und Bärlauchpesto	102
Szegediner Auberginen-Kürbisgulasch mit Spätzle	106
Süßkartoffel-Saté	108
Tandoori Tofu mit schwarzen Tamarinde-Bohnen	110
Koriander-Walnuss-Frikadellen mit Rotkohlsalat	112
Weißes Chili non Carne	114
Zucchini-Aprikosen-Köfte	116
Zucchini-Involtini und Tomatensugo	118

Register	218
Danke	220
Impressum	224

SNACKS & KLEINE SATTMACHER

Ein Dip für alle Fälle	122
Apfel-Fenchel Tarte Tatin	124
Auberginen-Nuggets mit Polentafries und Paprikaketchup	126
Black Bean Burger	128
Clubsandwich	130
Gratiniertes Pilzbaguette	134
I ♥ Tuna Sandwich	136
Kartoffeln drei Mal anders	138
Kokosnuss-Klebreis im Bananenblatt	142
Nordseeburger	144
Algen - Räuchertofu Pancake	
mit Apfelchutney und Zucchini-salat	146
Polenta-Bohnen-Bruschetta	148
Sauerkraut-Hotdog-Quiche	150
Sushitörtchen	152
Tomatentofu-Bagel	
mit Kohlrabi-Coleslaw	154
Zwiebelkuchen	156
Cowboy Bohnen	158

DESSERTS

3 x Eis	162
Arme Ritter mit Mohn	164
Avocado-Kokos-Shake	166
Beeren-Terrine mit Marzipan	168
Birnenstich	170
Bratapfel in Vanillesauce	173
Doppelt schmeckt besser Doppelkekse mit Schokocreme	176
Erdbeer Panna Cotta	178
Früchte-Nussriegel	180
Gefüllte Zwetschgenkrapfen mit weißer Schokoladensauce	182
Gewürz-Zwetschgenkuchen fruchtig herbstlicher Rührkuchen	184
Glühbirne	186
Ingwer-Dattel-Panna Cotta	188
Kalter Weihnachtshund	190
Knusprige Erdbeerlasagne	192
Kokospudding	194
Mango-Schnittchen	196
Melonen-Gurken-Smoothie	198
Mini-Apfelkuchen	200
Mohn-Grieß-Schnittchen mit Kokosnuss und Mango	202
3x Süß	204
Pistazien-Bananeneis	208
Schnelle Früchtetörtchen	210
Zitronentörtchen	212
Mini Friesentörtchen	214