

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 Aprikosen-Wan Tans	28
Russischer Borschtsch Unaussprechlich, aber einfach lecker!	30
Geeistes Kohlrabisüppchen (Rohköstlich)	32
Rote Bete im Haselnussmantel mit Feldsalat und Himbeer dressing	34
Spargelsalat mit Rucola und Honigmelone	36
Auberginensalat	38
Glasnudelsalat mit Kimchi	40
Mushroom Tea	42
Caesar conquered Paradise	44
Paprika-Misosuppe	46
Rote Zwiebelsuppe mit Keesplätzchen	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 Blumenkohlpüree	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-Kaperklößchen 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 Erbsenschaum	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

SNACKS & KLEINE SATTMACHER

Ein Dip für alle Fälle	122	3 x Eis	162
Apfel-Fenchel Tarte Tatin	124	Arme Ritter mit Mohn	164
Auberginen-Nuggets mit Polentafries und Paprikaketchup	126	Avocado-Kokos-Shake	166
Black Bean Burger	128	Beeren-Terrine mit Marzipan	168
Clubsandwich	130	Birnenstich	170
Gratiniertes Pilzbaguette	134	Bratapfel in Vanillesauce	173
I ♥ Tuna Sandwich	136	Doppelt schmeckt besser Doppelkekse mit Schokocreme	176
Kartoffeln drei Mal anders	138	Erdbeer Panna Cotta	178
Kokosnuss-Klebreis im Bananenblatt	142	Früchte-Nussriegel	180
Nordseeburger	144	Gefüllte Zwetschgenkrapfen mit weißer Schokoladensauce	182
Algen - Räuchertofu Pancake mit Apfelchutney und Zucchinisalat	146	Gewürz-Zwetschgenkuchen fruchtig	184
Polenta-Bohnen-Bruschetta	148	herbstlicher Rührkuchen	186
Sauerkraut-Hotdog-Quiche	150	Glühbirne	188
Sushitörtchen	152	Ingwer-Dattel-Panna Cotta	190
Tomatentofu-Bagel mit Kohlrabi-Coleslaw	154	Kalter Weihnachtshund	192
Zwiebelkuchen	156	Knusprige Erdbeerlasagne	194
Cowboy Bohnen	158	Kokospudding	196
		Mango-Schnittchen	198
		Melonen-Gurken-Smoothie	200
		Mini-Apfelkuchen	202
		Mohn-Grieß-Schnittchen mit Kokosnuss und Mango	204
		3x Süß	208
		Pistazien-Bananeneis	210
		Schnelle Früchtetörtchen	212
		Zitronentörtchen	214
		Mini Friesentörtchen	

Register	218
Danke	220
Impressum	224

DESSERTS
