

Brot und Aufstriche

4	Broccoli-Aufstrich
6	Buchweizenbrot mit zweierlei Pesto
8	Crostini mit Scamorza
10	Curry-Minz-Quark mit Apfel
12	Dinkel-Nussbrot
14	Roggen-Mischbrot mit Sauerteig
16	Focaccia
18	Hanfbrot
20	Linsenaufstrich
22	Nuss-Honig-Topfen
24	Nussbutter
26	Bläuels Olivenpesto
28	Partysemmeln
30	Toastbrot
32	Walnussstangerl

Kleine und große Gerichte

34	Auberginen-Mozzarella-Türmchen
36	Backofengemüse
38	Dinkel-Spinatstrudel
40	Dreierlei von der Linse
42	Gebackene Zucchini mit Bulgurtomaten
44	Gemüseauflauf
46	Gemüsepizzata an sautierten Kräuterseitlingen
48	Gestapeltes vom Tempeh und Gemüsen
50	Gierschrolle mit Schafskäse
52	Griechischer Bauernsalat
54	Grüne Sauce mit Ei
56	Hessische Handkäsespieße mit Bauernbrot
58	Kartoffelrisotto mit Rucola
60	Kürbis-Shiitake-Terrine
62	Linguini mit Zucchini und Käse
64	Lauwarmer Linsensalat mit gebackenem Schafskäse, Feldsalat und Preiselbeeren

Mehlspeisen und Kuchen

66	Mangoldwickel	102	Buchweizen-Apfelkuchen
68	Maultaschen mit Spargelragout	104	Buchweizenroulade
70	Persisches Kichererbsenragout	106	Holunderblütenuppe mit karamellisierten Äpfeln
72	Polentatörtchen mit Pilzen	108	Kamutbuchteln
74	Risotto vom schwarzen Piemontreis	110	Glutenfreie Karottentorte
76	Rote Bete im Sonnenblumenkernmantel	112	Kirschkuchen mit Kokosraspeln
78	Sauerkraut-Kartoffel-Lasagne	114	Quark-Joghurt-Torte
80	Schlutzkrapfen mit Wildkräuter-Topfenfüllung	116	Rosentrüffel
82	Spanakopita (Spinatkuchen)	118	Vanille-Minzelcreme
84	Spargel-Bärlauch-Risotto	120	Vegane Haselnusskekse
86	Spargel-Zucchini-Roulade mit Risotto	122	Veganer Walnusskuchen im Glas
88	Spinat-Eierteig-Säckchen	124	Zwetschkenstreusel
90	Spinat-Ricotta-Nudeln		
92	Spinatspätzle in Bergkäsesauce		
94	Tofuflan mit Currygemüse		
96	Torta Pasqualina		
98	Ziegenkäsebällchen auf Rote Bete-Carpaccio		
100	Ziegenkäserisotto mit warmen Antipasti		