

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### **Umschlagklappe vorne:**

Alles Soja – oder was?

- 4 Schnell was Veganes
- 6 Vegane Basics
- 64 Klassische Saucen

### **Umschlagklappe hinten:**

Süße Saucen

5 Vegane Würzwunder

## 8 SNACKS & KLEINE SATTMACHER

---

- 10 Gemüse-Wraps mit Lupinenfilet
- 12 Tofu-Rosso-Aufstrich
- 12 Kräuter-Cashew-Paste
- 13 Möhren-Hummus
- 13 Maronen-Gemüse-Aufstrich
- 14 Avocado-Crostini mit Gomasio
- 15 Auberginen-Bruschetta
- 16 Glasierter Tempeh auf Glasnudeln
- 18 Linsen-Lauch-Frikadellen
- 19 Ofenzucchini mit Kürbiskern-Dip

## 20 FEINE SALATE & SUPPEN

---

- 22 Blattsalat mit Seidentofu-Dressing
- 24 Kohlrabi-Tofu-Carpaccio
- 25 Rotkohl-Orangen-Salat
- 26 Linsensalat mit Räuchertofu-Chips
- 28 Bulgursalat mit scharfen Möhren
- 30 Ratatouillesuppe
- 31 Miso-Nudelsuppe mit Gemüse
- 32 Erbsenschaumsuppe mit Mandeln

## 34 LECKERE HAUPTGERICHTE

---

- 36 Gegrillter Tofu mit Peperonata
- 38 Möhren-Haselnuss-Spaghetti
- 39 Drei-Tomaten-Pasta mit Spargel-
- 40 Tofu-Saté mit Zuckerschotenhirse
- 42 Grünes Gemüsecurry
- 43 Chili con Seitan
- 44 Kichererbsenschnitzel mit Kürbisgemüse
- 46 Zitronen-Polenta mit Rahmpilzen
- 48 Asia-Nudeln mit Bohnen-Miso-Sauce
- 49 Spinat-Gewürz-Reis

## 50 SÜSSE LIEBLINGE

---

- 52 Mango-Himbeer-Schichtspeise
- 54 Exotische Fruchtspieße mit Kokoscreme
- 55 Sommerfrüchte-Crumble
- 55 Heidelbeer-Mandel-Sorbet
- 56 Schokoladenpudding

58 Vanillereis mit Zimtzucker

59 Pancakes mit Apfelsirup

60 Register

62 Impressum