

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

**Umschlagklappe vorne:**  
Alles Soja – oder was?

- 4 Schnell was Veganer
- 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**