

KAPITELREGISTER

Frühstück & Snacks

Hafer-Weizen-Brötchen	8
Hirsemüsli (vegan)	10
Fruity French Toast (vegan)	12
Erdbeer-Apfel-Müsli (vegan)	14
Mandel-Mango-Smoothie	16
Crostini-Trio	18
Very Berry Porridge (vegan)	20
Zucchini-Deep-Pan-Pizza	22
Melonen-Gazpacho mit Ziegenfrischkäse-Nocken	24
Tofu-Terrine mit Spargel (vegan)	26

Hauptgerichte für jeden Tag

Altdeutscher Salat	30
Couscous mit grünem und weißem Spargel ..	32
Sommertomaten	34
Kürbis-Knusper-Fladen	36
Gemüsesuppe	38
Kalte Gurkensuppe	40
Ratatouille-Suppe	42
Erbsen-Möhren-Eintopf mit geräucherten Tofuwürstchen (vegan)	44
Süßkartoffel-Auflauf mit Erdnüssen	46
Pfannengemüse	48
Knusprige Reisplätzchen	50
Kartoffel-Kraut-Quiche	52
Bohnen-„Frikadellen“ (vegan)	54
Perlgraupenrisotto (vegan)	56
Tortilla vegetariana	58
Pasta mit Rosmarin-Sellerie-Sauce (vegan) ..	60

Hauptgerichte für Gäste

Pfannengerührtes Gemüse (vegan)	64
Zwiebeltarte mit Feigen	66
Orientalische Salatplatte mit Knoblauch-Joghurt-Dip	68

Spinatsalat mit Granatapfelkernen (vegan) ..	70
Rucolasuppe mit Möhrennocken	72
Spargel mit fruchtigem Linsengemüse	74
Linsen-Apfel-Salat (vegan)	76
Bunte Paprikaspieße mit Couscous (vegan) ..	78
Homemade Pilz-Ravioli	80
Süßkartoffel-Paprika-„Lasagne“	82
Grünkernbratling auf karamellisierten Wurzeln	84
Weizensuppe mit getrockneten Steinpilzen und Tomaten	86
Kräutermaultaschen auf Gemüse	88
„Gulasch“ (vegan)	90
Kartoffel-Pilz-Topf (vegan)	92

Süßes & Desserts

Kokosschmarren mit Johannisbeeren (vegan)	96
Frucht-Mandel-Trifle (vegan)	98
Sesambananen (vegan)	100
Bananenschaum-Speise	100
Clafoutis d'été – Sommer-Clafoutis	102
Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott (vegan)	104
Himbeer-Gugel mit Avocado-Limetten-Creme (vegan)	106
Winterliches Kiba-Quark-Gratin	108
Dessertcreme á la Veneziana (vegan)	110
Marinierter Tofu mit Erdbeeren (vegan)	112
Tofu-Vanille-Auflauf mit Karamell-Äpfeln (vegan)	114
Zwieback-Birnen-Trifle (vegan)	116
Hochzeitsreis (vegan)	118
Himbeer-Ombre-Creme (vegan)	120

Titelrezept

Knuspertofu-Gemüsepfanne	122
--------------------------------	-----

ALPHABETISCHES REGISTER

A/B

Altdeutscher Salat	30
Avocado-Limetten-Creme, Himbeer-Gugel mit (vegan)	106
Bananenschaum-Speise	100
Bohnen-„Frikadellen“ (vegan)	54
Brombeermüsli (vegan)	14
Bunte Paprikaspieße mit Couscous (vegan) . . .	78

C/D

Clafoutis d'été – Sommer-Clafoutis	102
Couscous mit grünem und weißem Spargel . . .	32
Crostini-Trio	18
Dessertcreme á la Veneziana (vegan)	110

E/F/G

Erbsen-Möhren-Eintopf mit geräucherten Tofuwurstchen (vegan)	44
Erdbeer-Apfel-Müsli (vegan)	14
Erdbeer-Rhabarber-Kompott, Vanillepudding mit (vegan)	104
Frucht-Mandel-Trifle (vegan)	98
Fruity French Toast (vegan)	12
Gemüsesuppe	38
Grünkernbratling auf karamellisierten Wurzeln	84
„Gulasch“ (vegan)	90
Gurkensuppe, kalte	40

H

Hafer-Weizen-Brötchen	8
Himbeer-Gugel mit Avocado-Limetten-Creme (vegan)	106
Himbeer-Ombre-Creme (vegan)	120
Hirsemüsli (vegan)	10
Hochzeitsreis (vegan)	118
Homemade Pilz-Ravioli	80

K/L

Kalte Gurkensuppe	40
Kartoffel-Kraut-Quiche	52
Kartoffel-Pilz-Topf (vegan)	92
Kiba-Quark-Gratin, winterliches	108
Knuspertofu-Gemüsepfanne (Titelrezept) . . .	122
Knusprige Reisplätzchen	50
Kokosschmarren mit Johannisbeeren (vegan)	96
Kräutermaultaschen auf Gemüse	88
Kürbis-Knusper-Fladen	36
Linsen-Apfel-Salat (vegan)	76

M

Mandel-Mango-Smoothie	16
Marinierter Tofu mit Erdbeeren (vegan)	112

Melonen-Gazpacho mit Ziegenfrischkäse-Nocken	24
---	----

O/P/Q

Orientalische Salatplatte mit Knoblauch-Joghurt-Dip	68
Papaya-Smoothie	16
Paprikaspieße mit Couscous, bunte (vegan) . .	78
Pasta mit Rosmarin-Sellerie-Sauce (vegan) . . .	60
Perlgraupe risotto (vegan)	56
Pfannengemüse	48
Pfannengerührtes Gemüse (vegan)	64
Pilz-Ravioli, homemade	80
Porridge mit Trockenfrüchten (vegan)	20
Quinoamüsli (vegan)	10

R

Ratatouille-Suppe	42
Reisplätzchen, knusprige	50
Rosmarin-Sellerie-Sauce, Pasta mit (vegan) . .	60
Rucolasuppe mit Möhrennocken	72

S

Salatplatte mit Knoblauch-Joghurt-Dip, orientalische	68
Sesambananen (vegan)	100
Sommer-Clafoutis – Clafoutis d'été	102
Sommertomaten	34
Spargel mit fruchtigem Linsengemüse	74
Spinatsalat mit Granatapfelkernen (vegan) . . .	70
Süßkartoffel-Auflauf mit Erdnüssen	46
Süßkartoffel-Paprika-„Lasagne“	82

T

Tofu mit Erdbeeren, mariniert (vegan)	112
Tofu-Terrine mit Spargel (vegan)	26
Tofu-Vanille-Auflauf mit Karamell-Äpfeln (vegan)	114
Tortilla vegetariana	58

V/W

Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott (vegan)	104
Very Berry Porridge (vegan)	20
Weizensuppe mit getrockneten Steinpilzen und Tomaten	86
Winterliches Kiba-Quark-Gratin	108

Z

Zucchini-Deep-Pan-Pizza	22
Zwieback-Birnen-Trifle (vegan)	116
Zwiebeltarte mit Feigen	66