

Aufstriche

Kräuteraufstrich	—	16
Bärlauchbutter	—	18
Frühlingsaufstrich	—	20
Rote-Linsen-Aufstrich	—	22
Tomaten-Basilikum-Aufstrich	—	23
Veganer Liptauer	—	24
Feuriger Paprikaaufstrich	—	26
Kürbiskernaufstrich	—	27
Räuchertofu-Champignon-Aufstrich	—	28
Dinkel-Spargel-Aufstrich	—	30
Frühlingszwiebelaufstrich	—	31
Zitronenbutter	—	32
Krenaufstrich	—	34
Knoblauchaufstrich	—	35
Skordaliá	—	36
Karotten-Kren-Aufstrich	—	38
Bohnen-Maroni-Aufstrich	—	40
Dinkelreis-Artischocken-Aufstrich	—	42
Bruschetta ai funghi	—	43
Olivenaufstrich	—	44
Bruschetta classica	—	46
Bohnenpüree mit Knoblauch und Olivenöl	—	48
Peanut Butter	—	50
Chocolate Peanut Butter	—	52
Bohnen-Rucola-Aufstrich	—	53
Kichererbsen-Cashewkerne-Aufstrich	—	54

Dips und Soßen

Tofunaise	—	58
Salsa mexicana	—	60
Guacamole	—	62
Guacamole caribeño	—	64
Petersilie-Knoblauch-Zitronen-Salsa	—	65
Schnelle Kräutersoße	—	66
Chili-Tofunaise	—	68
Grüne Tofunaise	—	70
Joghurt-Curry-Soße	—	71
Basilikum-Dip	—	72
Hummus	—	74
Knoblauchsoße	—	76
Melitsanosalata	—	78
Tsatsiki	—	80
Tomaten-Lauch-Salsa	—	82
Mojo verde	—	83
Joghurt-Senf-Soße	—	84
Petersilien-Dip	—	86
Sauce tartare	—	88
Harissa	—	90
Joghurt-Rucola-Soße	—	92