

Über dieses Kochbuch	9
In der Küche	10
Abenteuer in Mexiko	12
SALATE, SUPPEN & SNACKS	17
Spinatsalat mit Feigen & Walnüssen mit Dattel-Zitronen-Dressing	19
Green-Dream-Salat mit Avocado-Koriander-Petersilie-Dressing	21
Quinoa trifft Grünzeug mit Rote-Bete-Dressing	23
Mango-Limetten-Ceviche mit sautiertem Ingwer-Tofu	25
Sopa de Frijoles Blancos traditionelle Weiße-Bohnen-Suppe	27
Caldo Tlalpeño kräftige traditionelle Suppe	29
Schneewittchen mit Sonnenbrand Blumenkohl-Kokos-Chipotle-Suppe mit Pepita-Salsa	31
Pozole kultige Gemüsesuppe	33
Chiles Rellenos frittierte kleine Paprikaschoten mit Cashew-Käse-Füllung	35
Empanadas de Espinaca y Papas herzhafte Spinat-Kartoffel-Taschen	37
Sandwichitos Toluqueños mit Avocado & Brot aufstrich aus schwarzen Bohnen	39
Pan de Zanahorias süßes Möhren-Maisbrot mit Ananasstückchen	41
Camotes Fritos Süßkartoffel-Pommes	42
HAUPTGERICHTE	43
Sopes de Espinaca y Champiñones frittierte Maistortillas mit Spinat & Champignons	45
Tacos de Calabacitas y Champiñones Zucchini-Pilz-Tacos	47
Jackfrucht-Tacos Faux-Fisch-Tacos mit Mango-Salsa	49
Tacos de Lentejas Veggie-Klassiker mit würziger Linsenfüllung	51
Tostada Supreme Supersnack mit Suchtfaktor	53
Tamales mit schwarzen Bohnen & Räuchertofu gefüllt	55
Mexican Magic Rice mit würzigem Seitan	57
Würziger Tempeh-Schaschlik mit gegrilltem Gemüse	59
Blumenkohl-Steaks mit Basilikum-Koriander-Zitronensoße	61
Enchiladas Rojas mit Cashew-Käse-Füllung & roter Chipotle-Soße	63
Enchiladas de Mole mit Spinat-Räuchertofu-Füllung	65
Chilaquiles Frühstücksklassiker mit Tortilla, Bohnen & Salsa	67
Brunch Burritos mit Tofu Scramble, Kartoffelwürfeln & Easy-Cheesy-Soße	69
Mexi-Makkaroni mit Räuchertofu und frischen Kräutern	71
Pizza Pacífico mit Artischockenherzen, Ananas & Oliven	73
Pizza de Papas mit Kartoffeln, Tomaten & Rosmarin	75
Portobello-Burger mit selbstgemachten Burgerbrötchen	77

Sautierte Kochbananen & Spinat mit Tomaten-Erdnuss-Soße	79
Milanesa de Frijoles Bohnenschnitzel	81
Chimichurri-Tofu in Knoblauch-Kräuter-Soße gebackener Tofu.....	83
Mole-Tofu gebackener Tofu mit Easy-Mole-Soße	85
DESSERTS & DRINKS	87
Zitrone-Karamell-Kokos-Flan dekadenter Dessert-Traum.....	89
Matcha Meltdown Bananen-Sorbet mit grünem Tee.....	91
Schoko-Bananen-Sorbet mit knusprigen Kakao-Nibs.....	93
Choco-Chili-Beeren-Torte mit Dattel-Nuss-Boden.....	95
Dulce de Calabaza Kürbisdessert	97
Empanadas de Manzana y Piña süße Apfel-Ananas-Taschen.....	99
Churros mit Zimt süßer Fettgebäck-Klassiker	101
Crêpes mit Bananen-Mandel-Zitronenfüllung mit Schokoladensoße	103
Süßer Kokosreis mit Mangosirup	105
Pink Tropic Erdbeer-Bananen-Ananas-Smoothie.....	107
A-B-C Smoothie Apfel, Banane & Chiasamen.....	109
Melone-Beeren-Traum Erdbeer-Wassermelone-Saft.....	111
Grüne Welle Ananas-Limette-Petersilie-Saft.....	113
Bananen-Basilikum-Moringa Smoothie mit Mandeln	115
Frozen Margarita Strandcocktail-Klassiker	116
SALSAS & GRUNDREZEPTE	117
Guacamole Avocado-Klassiker	118
Cashew Sour Cream traumhaft cremig.....	119
Salsa Roja klassische rote Soße.....	120
Salsa Verde klassische grüne Soße	120
Salsa de Mango süßsaure Dipsoße	121
Salsa de Mole Spezialität aus Oaxaca	122
Cashew-Blumenkohl-Käse Füllung für Enchiladas & mehr.....	123
Maistortillas traditioneller Maisfladen für Tacos & Enchiladas	124
Weizenmehltortillas weiches Fladenbrot für Burritos, Tacos & Enchiladas.....	125