

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 herzhaftes Spinat-Kartoffel-Taschen.....	37
Sandwichitos Toluqueños mit Avocado & Brotaufstrich aus schwarzen Bohnen	39
Pan de Zanhorias 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-Schashlik 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-Cheezy-Soße.....	69
Mexi-Makkaroni mit Räuchertofu und frischen Kräutern	71
Pizza Pacifico 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