

# INHALT

Vorwort. . . . .	10
Einführung . . . . .	12
Mein Weg zur veganen Ernährung. . . . .	12
Vegane Ernährung für Kinder . . . . .	18
Die unendliche Vielfalt der pflanzlichen Nahrungsmittel. . .	21
Die Zubereitung gesunder, köstlicher Mahlzeiten . . . . .	26
Planung. . . . .	26
<i>Erhalt der Nährstoffe: Sorgfältige Lagerung und Zubereitung         der Nahrungsmittel.</i> . . . . .	27
<i>Weniger Fett, Zucker und Salz.</i> . . . . .	29
Umstellung auf eine vegane Ernährung . . . . .	31
<i>Industriell verarbeitete und tierische Nahrungsmittel.</i> . . . . .	31
<i>Der Austausch: Ersatzprodukte für Rezepte auf rein         pflanzlicher Basis</i> . . . . .	33
Küchenutensilien. . . . .	36
Auf die Plätze, fertig, los . . . . .	37

## BROT & MUFFINS

Bananen-Streusel-Muffins . . . . .	43
Brombeer-Zitronenküchlein . . . . .	44
Kürbis-Muffins . . . . .	47
Maisbrot . . . . .	48
Zitronen-Mohn-Muffins . . . . .	51
Rosinen-Walnuss-Brot . . . . .	53
Kräuterbrot . . . . .	55
Cranberry-Brot ohne Fett . . . . .	56
Apfelbrot. . . . .	57

## FRÜHSTÜCKSGERICHTE

Blaubeerkuchen . . . . .	61
Bratkartoffeln mit Gemüse . . . . .	62
French Toast . . . . .	65
Crêpes mit Obstfüllung . . . . .	66
Smoothies . . . . .	68
Großmutter's Haferbrei . . . . .	70
Bananenpfannkuchen . . . . .	71
Müsli . . . . .	72
Granola . . . . .	75
Burritos . . . . .	76
Kürbispfannkuchen . . . . .	79
Rührtofu . . . . .	81
Apfeltaschen . . . . .	83

## VORSPEISEN & SALATE

Brokkolisalat . . . . .	86
Schwarzaugenbohnen-Salat . . . . .	89
Selleriesalat mit Oliven . . . . .	91
Bohnen-Ceviche . . . . .	92
Krautsalat . . . . .	95
Couscous-Salat . . . . .	96
Gurken-Dip . . . . .	99
Aztekensalat . . . . .	100
Kartoffelsalat . . . . .	103
Tomaten-Avocado-Salat mit Nudeln . . . . .	105
Griechischer Salat mit Nüssen . . . . .	106
Zitronen-Tahini-Quinoa-Salat . . . . .	109
Salat-Wraps . . . . .	111
Mayonnaise . . . . .	112
Mexikanischer Yamswurzelsalat . . . . .	113
Samosas . . . . .	114
Sesam-Nudelsalat . . . . .	116
Südstaaten-Salat . . . . .	118

## SUPPEN

Aztekensuppe .....	123
Kokos-Mais-Suppe .....	124
Dominikanischer Bohneneintopf ....	127
Sauerkrautsuppe .....	129
Herzhafter Eintopf .....	131
Linsensuppe .....	132
Dreierlei Bohnensuppe .....	135
Pilzsuppe .....	137
Kürbissuppe .....	138
Tomaten-Tortilla-Suppe .....	139
Thai-Erdnuss-Suppe .....	140

## SANDWICHS

Veggie-Baguettebrötchen .....	144
Veganes Eiersandwich .....	145
Spinat-Kichererbsen-Burger .....	147
Granola-Wraps mit Obst .....	148
Hummus-Wraps .....	150
Kichererbsen-Sandwich .....	153
Baguette mit Pekannussbällchen ....	154
Thymian-Champignon-Sandwich ....	155
Tostadas .....	156
Thai-Wraps .....	159
Tomaten-Sandwich mit Basilikum-Pesto .....	160
Veggie-Fajitas .....	163

## HAUPTGERICHTE

Afrikanisches Gemüse .....	167
Spargel-Crêpes .....	168
Gebackene Tomaten mit Couscous-Füllung .....	171

Burger-Salat .....	172
Dominikanische Bohnen .....	174
Bulgur-Eintopf .....	176
Kokos-Curryreis .....	177
Auberginenauflauf .....	178
Champignons mit Spinatfüllung ....	180
Süßkartoffel-Enchiladas .....	181
Pasta mit Chili .....	183
Fettuccine mit Brokkoli und Cashew-Sauce .....	185
Tomatillo-Mais-Eintopf .....	186
Linsen mit Spinat .....	189
Lauch-Quiche .....	191
Makkaroni mit Kürbis .....	193
Pasta alla Marinara .....	195
Masala-Kichererbsen-Curry .....	196
Polenta mit Reis und Bohnen .....	199
Pasta mit Gemüse und Nüssen .....	200
Kürbis-Gnocchi mit italienischer Gemüsesauce .....	203
Gemüseauflauf mit frischem Spinat ..	205
Marokkanische Auberginen .....	206
Calzone .....	207
Spaghettikürbis mit Tomaten .....	208
Tomatillo-Tortilla-Auflauf .....	211
Gemüselasagne .....	213
Gemüseintopf mit Klößen .....	214
Zucchini-puffer vom Blech .....	215

## BEILAGEN

Paprikaschoten mit Mais und Basilikum .....	219
Rote Bete mit grünem Blattgemüse ...	220
Karibischer Bohnenreis .....	223
Karottenauflauf .....	225
Grüne Bohnen mit Koriander .....	226

Cranberry-Apfelmus . . . . .	229
Blumenkohl mit Sahnesauce . . . . .	230
Äthiopisches Gemüse . . . . .	231
Grüne Bohnen mit Knoblauch und Pilzen . . . . .	232
Linsen mit grünem Blattgemüse . . . . .	234
Blitzschneller Butternusskürbis . . . . .	236
Grüne Bohnen und Kartoffeln . . . . .	238
Schmortomaten. . . . .	239
Grünkohl mit Kartoffeln. . . . .	241
Zweifach gebackene Südstaaten-Kartoffeln . . . . .	242
Succotash . . . . .	245

## DESSERTS

Dattel-Obst-Kuchen . . . . .	249
Gestürzter Apfel-Ingwer-Kuchen. . . . .	250
Veganer Käsekuchen mit Nussboden. . . . .	253
Schokoladen-Bananen-Kuchen . . . . .	254
Kokos-Mango-Pudding. . . . .	257
Erdbeerkuchen . . . . .	259
Geeiste Bananencreme. . . . .	260
Fruchtpudding . . . . .	261
Nussboden . . . . .	262
Ananas-Kirsch-Kuchen . . . . .	263
Schokoladenpudding mit Minze . . . . .	264
Beerenauflauf mit Kruste. . . . .	267
Erdnussriegel. . . . .	269
Kokos-Haferkekse . . . . .	270
Schokoladenkuchen . . . . .	272
Kürbiskuchen . . . . .	273

## ANHANG

Nahrungsmittelsymbole . . . . .	276
Über die Autorin. . . . .	277
Stichwortverzeichnis . . . . .	278