

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
Umwstellung 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
Großmutters Haferbrei	70
Bananenpfannkuchen	71
Müsli	72
Granola	75
Burritos	76
Kürbispfannkuchen	79
Rührtofu	81
Apfeltaschen	83

VORSPEISEN & SALATE

Brokkolisalat	86
Schwarzaugebohnen-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
Südstaatensalat	118

SUPPEN

Aztekensuppe	123	Burger-Salat	172
Kokos-Mais-Suppe	124	Dominikanische Bohnen	174
Dominikanischer Bohneneintopf	127	Bulgur-Eintopf	176
Sauerkrautsuppe	129	Kokos-Curryreis	177
Herzhafter Eintopf	131	Auberginenauflauf	178
Linsensuppe	132	Champignons mit Spinatfüllung	180
Dreierlei Bohnensuppe	135	Süßkartoffel-Enchiladas	181
Pilzsuppe	137	Pasta mit Chili	183
Kürbissuppe	138	Fettuccine mit Brokkoli und Cashew-Sauce	185
Tomaten-Tortilla-Suppe	139	Tomatillo-Mais-Eintopf	186
Thai-Erdnuss-Suppe	140	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
		Gemüseeintopf mit Klößen	214
		Zucchiniipuffer vom Blech	215

SANDWICHS

Veggie-Baguettebrötchen	144	Pasta mit Gemüse und Nüssen	200
Veganes Eiersandwich	145	Kürbis-Gnocchi mit italienischer Gemüsesauce	203
Spinat-Kichererbsen-Burger	147	Gemüseauflauf mit frischem Spinat	205
Granola-Wraps mit Obst	148	Marokkanische Auberginen	206
Hummus-Wraps	150	Calzone	207
Kichererbsen-Sandwich	153	Spaghettikürbis mit Tomaten	208
Baguette mit Pekannussbällchen	154	Tomatillo-Tortilla-Auflauf	211
Thymian-Champignon-Sandwich	155	Gemüselasagne	213
Tostadas	156	Gemüseeintopf mit Klößen	214
Thai-Wraps	159	Zucchiniipuffer vom Blech	215
Tomaten-Sandwich mit Basilikum-Pesto	160		
Veggie-Fajitas	163		

HAUPTGERICHTE

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

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
Succorash	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