

INHALT

Vorwort	6
Wie finde ich Alternativen zu tierischen Zutaten?	8
Veganes MIXtipp-Lexikon	10
Basisrezepte	12

ROHKOST & SALATE

Rotkohlsalat	16
Couscous-Salat	18
Radieschen-Kohlrabi-Rohkost	20
Mandel-Paprika-Blumenkohl-Salat	22
Bengalischer Salat	24
Fenchel-Möhren-Apfel-Rohkost	26
Aladins Salat	28
Fenchel-Orangen-Rohkost	30

SAUCEN

Apfelsauce	34
Knoblauchsauce	36
Mandelsauce – herzhaft	38
Salatsauce	40
Chili-Mango-Sauce	42
Asiatisches Salatdressing	44
Senf-Honig-Sauce	46

SUPPEN

Fenchelcremesuppe	50
Frühlingssüppchen mit Brunnenkresse	52
Gemüsesuppe mit Dinkel	54

Maronencremesuppe	56
Zwiebelsuppe	58
Kichererbsensuppe	60
Möhrensuppe	62
Kürbissuppe	64
Green Power – Grünkohlsuppe	66
Crunchy Champignoncremesuppe	68

HAUPTGERICHTE

Ratatouille mit Zitronencouscous	72
Asia-Topf	74
Marokkanischer Gemüsetopf	76
Falafel	78
Vegane Kohlrouladen	80
Borschtsch	82
Vegane Burger	84
Zwiebelconfit mit gebratenem Seitan	86
Bohnenpotf à la Bourguignon	88

DESSERTS

Gedünstete Äpfel mit Mandelsauce	92
Mousse au Chocolat	94
Himbeer-Mandelcreme	96
Rote Grütze	98
Mandelmilch-Reis	100
Wackelpudding	102
Oreo-Eiscreme	104
Kokos-Panna cotta	106
Himbeer-Grießflammeri	108
Tipps für die Nutzung deines Thermomix	110