

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Zur Handhabung des Buches | 6 |
| Küchenausstattung und Zutaten | 7 |
| Tipps | 10 |
| ... und Tricks | 12 |

Vorspeisen & Snacks

| | |
|--|----|
| Blaubeer-Porridge | 14 |
| Nussige Apfel-Quinoa | 15 |
| Hunsrucker Frühstücksaufstrich | 16 |
| Malzbierpfannkuchen mit Äpfeln, Rosmarin und Ahornsirup | 17 |
| Herbstsalat mit Birnen, Kürbis und karamellisierten Walnüssen | 18 |
| Rucola-Salat mit Erdbeeren und Mandel-Balsamico-Dressing | 19 |
| Rote Beete-Salat mit Aprikosen und Schwarztee-Maronen-Dressing.. | 20 |
| Knackiger Rotkohl-Salat mit Erdnuss-Limetten-Dressing | 21 |
| Quinoa-Salat | 22 |
| Fruchtsalat mit bananigem Mango-Joghurt-Dressing | 23 |
| Herzhafte Muffins mit Räuchertofu und Champignons | 24 |
| Arme Ritter (alias Blinder Fisch alias French Toast) | 25 |
| Mercimek Köftesi | 26 |
| Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat, Cranberries und Walnüssen | 27 |
| Focaccia-Brötchen mit Auberginenkaviar | 28 |
| Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Ingwer | 30 |

| | |
|--|----|
| Mangold Frittata | 31 |
| Anti-Erkältungs-Wohlfühluppe mit Petersilienklößchen | 32 |
| Gluten-Ade-Brötchen ohne Hefe | 33 |
| Pizzaschnecken | 34 |
| Beigel | 35 |
| Blätterteig-Börek mit scharfer Spinat-Champignon-Füllung | 36 |
| Meeresstäbchen | 37 |

Hauptspeisen

| | |
|---|----|
| Barbecue-Burger | 39 |
| Orange Currypfanne mit zitronigem Safran-Basmatireis | 40 |
| Süße Agaven-Dampfnudeln mit Vanillesauce und karamellisierten Sonnenblumenkernen | 42 |
| Zucchini-loni mit Cashew-Rosso-Creme an Spaghetti aglio e olio | 43 |
| Seitanfilet mit dunkler Sauce | 44 |
| Chow Mein | 46 |
| Polentaschnitten mit Agaven-Cashew-Kruste an Quinoa-Salat | 47 |
| Scharfer Vanille-Spitzkohl mit Kürbis-Gnocchi | 48 |
| Chana Masala mit Puri | 50 |
| Spinat-Kartoffelgratin mit Räuchertofu und Mandelkruste | 51 |
| Schneller Flammkuchen | 52 |
| Scharfes Erdnusswunder | 53 |
| Letscho | 54 |
| Gulasch | 55 |

| | |
|---|----|
| Currytofu in Kokospanade auf Basmatireis mit gerösteten Kichererbsen | 56 |
| Mac 'n' Cheese mit Cashewkäsesauce, gebratenen Champignons und gebackenem Brokkoli | 58 |
| Rohes Pad Thai | 59 |
| Gefüllte Paprika mit Bulgur, Champignons, Cashewkernen und Rosinen | 60 |
| Dönaaa | 61 |
| Chili 2.0 | 62 |
| Chili-Lasagne | 63 |
| Hackbraten | 64 |
| Rohkostlasagne | 65 |
| Debbekuche (alias Döppekooche alias Dibbelabbes) | 66 |
| Pinien-Gemüse-Penne | 67 |
| Maghmour | 68 |
| Champignon-Rahm-Geschnetzeltes | 69 |
| Pasta e Fagioli | 70 |

****Süßkram****

| | |
|--|----|
| Mangocreme | 72 |
| Mandel-Schokokuchen ohne Mehl, Kristallzucker und Zusatzfett.. | 73 |
| Kaiser*innenschmarrn | 74 |
| Sommerkuchen | 75 |
| Tiramisù-Torte | 76 |

| | |
|---|----|
| Avocado-Mousse au Chocolat | 78 |
| Sandbrötchen (aka „Amerikaner“) | 79 |
| Leas liebliche Leckerei | 80 |
| Birnen-Marzipan-Käsekuchen | 81 |
| Schoko-Chili-Cupcakes mit Himbeer-Topping | 82 |
| Bananen-Schoko-Eis mit Basilikumhauch | 84 |
| Vegan For Fat Chocolate-Chip-Kekse | 85 |
| Haselnuss-Nougat-Torte | 86 |
| Roher Key Lime Pie | 88 |
| Kokos-Chai-Milchreis | 89 |
| Panna Cotta-Vulkan mit Himbeer-Lava | 90 |
| Pfirsich-Muffins | 91 |
| Lebkuchenpudding mit gebrannten Mandeln | 92 |
| Knusper-Kokosmakrönen | 93 |
| Spekulatius | 94 |

Mach's dir selbst

| | |
|--|-----|
| Schnitzell | 96 |
| Best Barbecue Sauce | 98 |
| Lebenswurst | 99 |
| Gyros | 100 |
| Hefeschmelz zum Überbacken | 101 |
| Cashew-Frischkäse | 102 |
| Keinkäse en bloc | 103 |
| Grünes und rotes Pesto | 104 |
| Facon (aka VegSpeck) | 105 |
| Seitan loves you-Aufschnitt | 106 |
| Hafermilch | 107 |
| Haselnussmilch | 108 |
| Kokosmilch | 109 |
| Reismilch | 110 |
| Sahne zum Kochen und Aufschlagen | 111 |
| Snacker-Eis | 112 |
| Jolly Roger-Riegel | 113 |
| Schoko-Haselnuss-Pralinen ohne Kristallzucker | 114 |
| Crunchy Haselnuss-Nougat | 115 |
| Karamell-Keks-Riegel | 116 |
| Schoko-Doppeldecker mit Vanillecreme | 117 |
| Schoko-Haselnuss-Aufstrich ohne Kristallzucker | 118 |
| Chokladbollar | 119 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Weißer Schokolade | 120 |
| Rock me Amadeus!-Kugeln | 121 |
| Cocoello | 122 |
| Haselnusstafelchen | 123 |
| Rohschoko ohne Kristallzucker | 124 |
| Nussmus | 125 |
| Cremeschnitte | 126 |
| Havreflarn | 127 |
| Gebrannte Mandeln | 128 |
| Spekulatius-Aufstrich | 129 |

Troubleshooting und Erste Hilfe bei

Küchenpannen 130

Umrechnungshilfen 132

Rezepte nach verschiedenen Eigenschaften 133

Kontaktinformationen und Dank 139