

Inhaltsverzeichnis

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

Vorspeisen & Snacks

Blaubeer-Porridge	14
Nussige Apfel-Quinoa	15
Hunsrücker 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 Schwarze-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-Brotchen mit Auberginenkaviar	28
Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Ingwer	30

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

Hauptgerichte

Barbecue-Burger	39
Orange Currypfanne mit zitronigem Safran-Basmatireis	40
Süße Agaven-Dampfnudeln mit Vanillesauce und karamellisierten Sonnenblumenkernen	42
ZucchiniNoni 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 Döppekoche 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-Kokosmakrönchen	93
Spekulatius	94

Mach's dir selbst

Schnitzel!	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-Aufchnitt	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

Weiße Schokolade	120
Rock me Amadeus!-Kugeln	121
Cocoello	122
Haselnusstäfelchen	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