

Kapitelregister

Kleine Grundlagen

Griechischer Salat im Glas	11
Kokos-Linsen-Suppe mit Sesamstangen	13
Blätterteigtaler	15
Süßsaure Soleier	17
Kürbis-Curry-Suppe	19
Spanische Crostini	21
Gazpacho verde (Titelrezept)	23
Zucchini-Mais-Puffer mit Tomatensalsa	25
Gefüllte Tomaten und Auberginenröllchen (Titelrezept)	27
Cremige Spinatsuppe	29
Gemüse-Quark-Torte	31
Linsencremesuppe mit Ziegenkäsenocken	33
Veggie-Summer-Rolls	35
Gemüsepaste mit Brot-Chips	37
Gefülltes Käsebrot	39
Feta-Gemüse-Spieße	41
Käsepäckchen mit Pfefferkirschen	43
Frühlingszwiebeln mit Romesco-Sauce	45
Gemüse-Käse-Suppe	47
Tramezzini-Piroggen mit Physalis-Chutney	49

Knackige Begleiter

Cherry-Tomaten-Salat auf Seidentofu	53
Zitronen-Pasta-Salat (Titelrezept)	55
Der grünste Salat der Welt	57
Süßkartoffel-Couscous-Salat	59
Melonen-Spinat-Salat mit Ziegenquark	61
Chinesischer Spaghetti-Salat	63
Kartoffelsalat mit Pesto	65
Zweierlei Kohlsalat	67
Glasnudel-Rohkost-Salat	69
Spinatsalat mit Seidentofu-Dressing	71
Brotsalat mit roten Zwiebeln	73
Mini-Nudel-Salat	75
Linsen-Apfel-Salat	77
Glasnudelsalat mit Frühlingsrollen	79
Bohnenvariation in roter Sauce	81
Bulgur-Kichererbsen-Salat	83
Kartoffel-Bohnen-Salat	85
Nudelsalat mit Brokkoli	87

Warme Vielfalt

Kartoffel-Porree-Quiche	91
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry	93
Gemüse-Nuss-Crumbles	95
Pilz-Gemüse-Bolognese	97
Süßkartoffeln mit Honig-Senf-Dressing	99
Chili con Sojaschnitzel	101
Zucchini-Pizza	103
Muschelnudeln mit Spinatfüllung	105
Chili-sin-Carne-Quinoa-Auflauf	107
Orientalischer Pilaw	109
Ratatouille-Pizza	111
Junges Gemüse aus der Bratfolie	113
Ofentomaten	115
Kartoffel-Tomaten-Pizza	117
Kartoffel-Tarte-Tatin	119
Polenta mit Auberginengemüse	121
Gemüsecurry mit Minzjoghurt	123
Kürbisaufbau mit Bulgur und Linsen	125
Paprika „Mexikanisch“	127
Mediterrane Gemüsetarte	129

Süße Absacker

Mousse au Chocolat mit Himbeersauce	133
Aprikosen-Reis-Kuchen im Glas	135
Exotenspieße mit Seidentofu-Schoko-Sauce	137
Mascarpone-Tarte mit Pfirsichen und Feigen	139
Exotischer Trifle	141
Früchte-Bienenstich	143
Marinierte Melone mit grünem Zucker	145
Mango-Hüttenkäse-Schichtduett	147
Apfel-Crumble	149
Vanillequark mit Beerensauce	151
Pfirsiche mit Marzipan-Mascarpone-Füllung	153
Marinierter Tofu mit Erdbeeren	155