

Inhalt

- 6 Willkommen in meiner schnellen Küche
- 11 Was gehört in die Küche?
- 12 Vom Segen eines gut gefüllten Vorratsschranks

DIE GERICHTE

BAGEL, BURGER, BROT & CO

- 19 BAGEL mit Avocado-Creme und Rotkohl
- 21 DINDEL-WAFFELN mit Grünkohl, Apfel und Nüssen
- 23 ERBSEN-AUFSTRICH mit Radieschensprossen
- 25 SOJABOHNEN-SANDWICH mit Champignons
- 27 SÜSSKARTOFFEL-AUFSTRICH mit Chicorée, Radieschen und frischem Schnittlauch
- 29 SÜSSKARTOFFEL-BURGER
- 31 TORTILLA mit Linsen-Ragout, Rotkohl und Granatapfelkernen
- 33 WRAPS mit Artischocken-Rucola-Creme und Lupinentempeh

SUPPEN

- 35 BROTSUPPE mit Shiitakepilzen
- 37 Dicke ROTE-BETE-SUPPE mit Walnusspesto und Pumpernickel-CROUTONS
- 39 GRÜNKOHL-GEMÜSE-SUPPE mit Rucolapesto
- 41 MISO-SUPPE mit Pilzen und Soba-Nudeln
- 43 SOJABOHNEN-SUPPE mit Avocadoöl und frischem Dill

SALATE

- 45 Bunter BULGUR-SALAT mit gerösteten Haselnüssen
- 47 GEFÜLLTE FEIGEN mit Lupinenfrischkäse auf RADICCHIO-SALAT
- 49 ZUCKERHUT-SALAT mit Blutorangen, Walnüssen und karamellisiertem TOFU

AUS DEM TOPF

- 51 GESCHMORTE BOHNEN auf CHILI-POLENTA
- 53 Glasiertes SENFGEMÜSE auf SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
- 55 Grüne PFEFFERBOHNEN auf ORANGEN-HIRSE
- 57 KARTOFFEL-RISOTTO mit Radieschensprossen
- 59 KÄFERBOHNEN-RAGOUT mit Babykartoffeln
- 61 KICHERERBSEN-EINTOPF
- 63 ORECCHIETTE mit karamellisiertem SPITZKOHL
- 65 Pikante TAGLIATELLE mit Zitronennote und KAPERN
- 67 REISNUDEL-RISOTTO mit Spinat und fermentiertem SOJAKÄSE
- 69 RIGATONI mit LINSEN-BOLOGNESE

AUS DER PFANNE

- 71 COUSCOUS mit Rosenkohl und Orange
- 73 Couscous-Blumenkohl-BRATLINGE mit Coleslaw
- 75 Feldsalat-Kichererbsen-KÖFTE mit Mandelpesto
- 77 GEBACKENE ROTE BETE in Glasnudel-Panade mit Meerrettich-Dip
- 79 GEBACKENER KÜRBIS auf BELUGALINSEN-PÜREE an Selleriestreifen
- 81 GEBRATENE KOCHBANANEN an Pflücksalaten mit Apfeldressing
- 83 GEBRATENE ZUCCHINI auf COUSCOUS mit Tomaten-Crostini
- 85 GEBRATENER BLUMENKOHL auf BELUGALINSEN-RAGOUT
- 87 GERÖSTETE ZUCKERSCHOTEN mit Zartweizen
- 89 GERÖSTETER TOFU mit Spinat auf getoastetem Dinkelbrot
- 91 GESCHMORTE ROTE BETE auf SELLERIE-PÜREE an frischem Meerrettich
- 93 Grünes AUBERGINEN-CURRY

- 95 GRÜNKOHL mit Lupinentempeh und Süßkartoffeln
97 Karamellisierter APFELSCHMARREN mit Preiselbeeren
99 KAROTTEN-KARTOFFEL-STAMPF mit APFEL-FENCHEL-GEMÜSE
101 KOHLRABI in Tortillakruste an cremiger POLENTA
103 KRÄUTERSEITLINGE mit Zitronenthymian auf HIRSE-RISOTTO
105 PERLGRAUPEN-PFANNE mit AUBERGINEN und KICHERERBSEN
107 PFANNKUCHEN mit Gurken-Rahmgemüse und Radieschensprossen
109 ROTE-BETE-RÖSTI mit BOHNENGEMÜSE
111 SELLERIE-SPAGHETTI mit MANGOLD, Walnüssen und Radieschensprossen
113 WEISSE BOHNEN mit LAUCH und fruchtigem COUSCOUS
115 Weißes BLUMENKOHL-CURRY mit rotem HOCHZEITSREIS
117 ZARTWEIZEN-PFANNE mit BLUMENKOHL und pfeffrigem Zitronenjoghurt

AUS DEM BACKOFEN

- 119 FENCHEL-PIZZA
121 GERÖSTETER ROSENKOHL mit Pinienkernen und Granatapfel
123 GEMÜSE-AUFLAUF unter Walnusskruste
125 GESCHMORTER STAUDENSELLERIE mit gebackener Süßkartoffel
127 KARTOFFEL-PIZZA mit Auberginen und Kirschtomaten
129 MANGOLD-AUFLAUF
131 MANGOLD-POLENTA-AUFLAUF
133 OFENGEMÜSE auf orientalischem ROTKOHL-SALAT
135 ROTE BETE aus dem Ofen
137 RUCOLA-TARTE
139 SCHWEDISCHE KARTOFFELN mit Paprika-Dip
141 WÜRZIGE KAROTTEN auf Bulgur und Quinoa mit Zitronenjoghurt
- 142 Rezeptregister
143 einfach vegan – die Bücher
144 Der Koch und die Fotografin
144 Bildnachweis