

## Einleitung

Weniger Fleisch – gesünder leben ----- 6

Eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch ----- 8

Hülsenfrüchte – gehaltvolle Eiweißquellen ----- 10

Die Spitzensreiter unter den Eiweißquellen ----- 13

Allgemeine Tipps für eine gesunde Küche ----- 33

## Vorspeisen und Snacks

Scharfe Paprika-Mandel-Creme ----- 36

Zitronige Lauch-Champignons mit gerösteten Pinienkernen ----- 38

Rote-Rüben-Carpaccio auf georgische Art ----- 39

Christines Erntedankfest-Carpaccio ----- 40

Kohlrabi-Carpaccio ----- 42

Kokos-Saitlinge mit Walnüssen ----- 44

Griechischer Saubohnenaufstrich ----- 45

Avocado-Nuss-Aufstrich ----- 46

Pilzaufstrich ----- 48

Zitronige Artischockencreme ----- 50

Tofu-Kürbiskern-Aufstrich ----- 51

Räuchertofu-Urkorn-Burger ----- 52

Gepoppter Amarant ----- 54

Tofu-Kürbiskern-Aufstrich ----- 56

## Imbisse, Salate und Suppen

Saurer Räuchertofu mit Kernöl ----- 58

Chia-Linsen-Topf mit Sonnenblumenkernen ----- 59

Sommerlicher Kichererbsensalat ----- 60

Weiße Riesenbohnen mit würzigem Bohnenkraut ----- 62

Chinakohlsalat mit gerösteten Hanfsamen ----- 63

Herbstlicher Pilzsalat mit Walnüssen ----- 64

Pikanter Mungbohnensalat ----- 66

Käferbohnen-Kohlrabi-Salat ----- 68

Amarant-Curry-Sesam-Suppe ----- 69

Bunter Kernesalat ----- 70

Karotten-Sesam-Suppe ----- 72

Quinoa-Petersilien-Suppe ----- 74

Scharfes Linsen-Algen-Süppchen mit Zucchini ----- 75

Schnelle Minestrone ----- 76

---

Rote-Linsen-Curry-Suppe -----	78
Sellerie-Walnusscreme-Süppchen-----	80

### **Hauptspeisen und Beilagen**

Räuchertofu-Eierspeise Thai-Style -----	82
Tofu mit Meeresgemüse-----	84
Gemüse-Wok mit Erdnüssen-----	85
Grüner Eiweiß-Gemüse-Wok-----	86
Orientalische Kichererbsen mit Orangen-----	88
Indisches Pakora-Gemüse-----	90
Low-Carb-Laibchen-----	92
Würziger Neuseeländer Spinat mit Nusstrilogie -----	93
Zuckererbsenschoten mit Cashewkernen und Koriander-----	94
Kürbis-Bohnen-Gulasch mit Fenchel und Dill -----	96
Kichererbsen mit Stangensellerie und Tomatensauce -----	97
Kichererbsen-Ratatouille -----	98
Dinkelbandnudeln mit Steinpilz-Erbsen-Sauce-----	100
Dinkel-Gemüse-Pizza mit Steinpilzen, Zwiebel und Pinienkernen -----	101
Quinoa auf Mexikanisch -----	102
Belugalinsen mit Knoblauch, Ingwer und Zitrone -----	104
Buntes Bohnengemüse -----	106
Kräuter-Rahm-Gemüse mit Chiasamen und Räuchertofu-----	108
Würziger Kräuter-Amarant -----	109
Rotkraut-Mousse mit Haselnüssen -----	110
Knoblauch-Nuss-Fisolen -----	112
Fisolengulasch -----	113
Veggie-Gulasch mit getrockneten Tomaten -----	114
Vanille-Zuckererbsen-----	116
Buntes-Kürbiskern-Omelett -----	118

### **Desserts**

Flambierte Walnüsse -----	120
Soja-Heidelbeer-Creme -----	121
Granatapfel-Sojajoghurt mit Nüssen -----	122
Overnight-Oats -----	124
Sündige Hanfsamen-Energiekugeln -----	125