

## Einleitung

Weniger Fleisch – gesünder leben .....	6
Eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch .....	8
Hülsenfrüchte – gehaltvolle Eiweißquellen.....	10
Die Spitzenreiter 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
Weißer Riesenbohnen mit würzigem Bohnenkraut .....	62
Chinakohlsalat mit gerösteten Hanfsamen.....	63
Herbstlicher Pilzsalat mit Walnüssen.....	64
Pikanter Mungbohnenalat.....	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
Zuckererbsschoten 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