

Suppen und Eintöpfe

Bohnensuppe mit getrockneten Tomaten
und Petersilien-Püree 27

Brennnesselsuppe mit Rahm
und Parnesankräckern 29

Brokkoli-Käse-Suppe. 30

Buchweizensuppe. 262

Butternut-Soup 39

Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe) 45

Chili con Sojaschnetzel 47

Chili sin Carne 48

Erbsen-Buttermilch-Suppe. 58

Gemüsecurry mit Brokkoli und Minz-Joghurt 82

Gemüsecurry mit Koriander 84

Gemüsesuppe mit Grießnocken 91

Hirsetopf mit Spargel und Brokkoli 112

Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal) 45

Indisches Kürbiscurry 114

Japanischer Tofu-Eintopf 115

Kartoffel-Gemüse-Topf 120

Kartoffel-Ingwer-Suppe 125

Kartoffel-Pilz-Topf 131

Käsesuppe mit Croûtons und Frühlingszwiebeln 144

Kichererbseneintopf 146

Kichererbsen-Sambal mit Minze 149

Kichererbsensuppe mit Aromaöl-Tropfen
und Minze 150

Kokosmilch-Pilaw 155

Meerrettichsuppe mit Quitten und Ingwer-Sirup 173

Radieschensuppe 192

Ratatouille-Suppe 195

Rote Linsensuppe 204

Schnelle Erbsensuppe 218

Sellerie-Topinambur-Suppe mit Belugalinsen 221

Spargelcremesuppe 228

Tomaten-Fenchel-Suppe 249

Tomaten-Kokos-Suppe 250

Tomatensuppe mit Käsecroûtons 253

Weizensuppe mit getrockneten Steinpilzen
und Tomaten. 262

Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen 265

Zwiebelsuppe 272

Salate

Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen 6

Apfel-Käse-Salat 8

Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing. 9

Asiatischer Schichtsalat 14

Brennnesselsalat 28

Brunnenkressesalat. 31

Bulgursalat 35

Bunter Tortellini-Salat 37

Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing 57

Glasnudel-Rohkost 92

Grünkern-Trifle-Salat. 105

Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade 119

Kartoffel-Gurken-Salat. 124

Kartoffelsalat mit Kresse 137

Löwenzahn-Spinat-Salat mit Schafskäse
und Cocktailtomaten 169

Mittelmeersalat mit Oregano 174

Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene 176

Panzanella mit Rucola 183

Römersalat mit Zucchini
und gebratenen Mozzarella-Streifen 201

Salat aus gebackener Roter Bete
mit Heidelbeeren und Mohn-Käse 209

Salat von frischen Wildkräutern 210

Salattorte mit Schafskäse 211

Sauerkraut-Feigen-Salat 213

Scharfer Kürbissalat mit Harissa und Minze 215

Sommerlicher Bulgursalat 224

Spaghetti-Salat mit Joghurtpesto 226

Spargelsalat mit Waldmeister-Vinaigrette 229

Spinat-Orangen-Salat 232

Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam 251

Tomatensalat mit Knusper-Croûtons. 252

Aus dem Ofen

Apfelaufbau 7

Artischocken-Mangold-Gemüse aus dem Ofen. 12

Auberginen-Tomaten-Auflauf. 17

Bärlauchpesto zu Spargel 18

Bohnen-Schafskäse-Strudel mit würziger
Tomatensauce. 24

Cannelloni mit Ricotta und Pilzen 40

Champignon-Zucchini-Auflauf 44

Eierkuchenaufbau 56

Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout 63

French-Toast-Auflauf. 67

Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse 79

Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse 95

Gratinierte Pfannkuchentürme 96

Gratinierter Spargel. 98

Gratiniertes Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen 99

Griechische Pfannkuchenröllchen 100

Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crêpes
und Pinien-Honig-Butter 103

Grünkernaufbau mit Wirsingstreifen 104

Grün-weißer Kohlaufbau 106

Kartoffelecken mit Kräutern und Cocktailtomaten 117

Kartoffeltarte. 139

Kartoffeltorte mit Oregano	140
Kürbisgratin	162
Lauchkuchen	166
Mangoldpäckchen auf Gemüse	171
Ofengemüse mit Walnusspesto	177
Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip	178
Reis-Gemüse-Auflauf	196
Rhabarber-Ofenschlupfer	197
Ricotta-Spinat-Ravioli mit Daikonkresse	198
Schmorgurken mit Feta-Reis-Füllung	216
Sommerliche Paprika-Auberginen-Pie	222
Spargeltarte	230
Spitzkohlaufauf mit Pilzen und Möhren	233
Steckrüben-Steinpilz-Auflauf	236
Steinpilz-Brokkoli-Auflauf	237
Süßkartoffeln in Salz gebacken	238
Tomaten mit Basmati-Linsenfüllung	247
Tomaten mit Champignonfüllung	248
Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse	271
Zwiebeltarte	275
Zwiebeltarte mit Feigen	276

Aus der Pfanne

Apfel-Waldpilz-Kaiserschmarren	11
Bubble and Squeak (Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen)	123
Buchweizen-Pfannkuchen mit Pilzen und Misch-Salat	33
Bulgur-Küchlein mit Green Bull	34
Champignon-Frikadellen	42
Fried Rice (Gebratener Reis)	75
Gebratener Reis (Fried Rice)	75
Gebratenes Gemüse mit Sesam-Grießnocken	76
Gefüllte Kartoffelplätzchen	78
Gemüse mit chinesischen Nudeln	81
Gemüseschnitzel	88
Gratinerte Pfannkuchentürme	96
Griechische Pfannkuchenröllchen	100
Hafer-Quark-Keulchen mit Kompott	108
Hirse-Möhren-Puffer mit Champignon-Gemüse	110
Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen (Bubble and Squeak)	123
Kartoffel-Omelett mit Steinpilzen und karamellisierten Walnusskernen	126
Kartoffel-Rösti mit Chicorée-Petersilien-Salat	134
Kartoffel-Sahne-Tortilla	136
Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat	148
Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	182
Rösti mit Pfefferbirne, Blauschimmel-Käse und Feldsalat	202

Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	219
Spiegelei-Crostini	231
Steckrübenschnitzel mit Feldsalat-Kartoffelpüree	235
Wokgemüse mit Sojabohnen und Tofu	266

Snacks

Falafel (Kichererbsenbällchen)	60
Falafel-Tasche	60
Gemüsemuffins mit Käsedip	85
Käsestangen mit verschiedenen Saucen	141
Käse-Zwiebel-Muffins mit Tomaten-Chutney	145
Kichererbsenbällchen (Falafel)	60
Kleine Pilzquiches	151
Knusper-Päckchen	152
Kräuteroliven	158
Kürbiskernbrötchen	163
Vegi-Wraps	254
Vollkorn-Stulle	255
Vollkorn-Super-frisch-saftig-Sandwich	257
Vollkorn-Tahini-Gurken-Sandwich	257
Yufkarollen mit Gemüse-Feta-Füllung	268

Saucen, Dips und Aufstriche

Apfel-Tofu-Creme mit Schnittlauch	10
Basilikumpesto	19
Basilikumsaucen	22
Blitz-Tomatensalsa	132
Chili-Löffelkraut-Butter	49
Dillbutter	52
Eier-Häckerle mit Kresse	55
Erbsen-Hummus mit Minze	59
Feta-Tomaten-Salsa	132
Frankfurter Grüne Sauce (Kräutersauce)	65
Hüttenkäse mit Tripmadam	113
Joghurt-Kräuter-Dip	268
Kartoffelaufstrich mit Petersilie und Schnittlauch	116
Kräuterbutter	156
Kräuterdip	42
Kräuterquark	88
Olivensalsa	143
Paprikasalsa	141
Ringelblumenpesto	200
Roter Frischkäse-Pesto-Aufstrich mit Basilikum	205
Rucola-Nuss-Aufstrich	206
Schafskäse-Bärlauch-Aufstrich	214
Schnittlauch-Eier-Dip	132

Selleriepesto	220
Tomatensalsa	143
Würzige Tomatensauce	24

Beilagen

Basmatireis	180
Champignon-Reis-Salat	88
Champignon-Zucchini-Salat	60
Dill-Gurken-Gemüse	53
Eisberg-Camembert-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing	196
Erbsen in Parmesansauce	78
Gebratener Mandel-Tofu	20
Gemischter Blattsalat	17
Grüne Bohnen in Estragoncreme	101
Kartoffelbrei	54
Ratatouille	194
Rosmarin-Kartoffeln	244
Salicorne als Gemüse mit Petersilie	212
Zitronenkartoffeln mit Petersilie	269

Für jeden Tag

Apfelauf	7
Apfel-Käse-Salat	8
Auberginen-Tomaten-Auf	17
Blumenkohl-Curry	23
Brokkoli-Käse-Suppe	30
Bunter Tortellini-Salat	37
Champignon-Zucchini-Auf	44
Currykartoffeln	50
Dill-Gurken-Gemüse	53
Eier in Senfsauce mit Kartoffelbrei	54
Eier mit Kräutersauce	54
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	57
Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	63
Fried Rice (Gebratener Reis)	75
Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	70
Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand	72
Gebratener Reis (Fried Rice)	75
Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	79
Gemüseragout mit Dill	87
Gemüseschnitzel	88
Gratiniertes Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen	99
Grüne Bohnen in Estragoncreme	101
Grün-weißer Kohlauf	106
Kartoffelecken mit Kräutern und Cocktailtomaten	117
Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen	118
Kartoffel-Sahne-Tortilla	136
Käsesuppe mit Croûtons und Frühlingszwiebeln	144
Kichererbseneintopf	146

Kohlrabi-Kartoffel-Zuckerschoten mit pochiertem Ei	153
Kokosmilchnudeln mit Früchten	154
Kräuternudeln	157
Kräuterquark mit Pellkartoffeln	159
Lauchkuchen	166
Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	182
Pasta mit Gorgonzola-Möhren-Sauce	186
Penne all'arrabbiata	188
Rahmspinat mit gebackenem Ei	193
Reis-Gemüse-Auf	196
Rigatoni mit Erbsenpesto	199
Schmorgurken mit Feta-Reis-Füllung	216
Schnelle Erbsensuppe	218
Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	219
Spaghetti aglio olio mit Petersilie	225
Tofu mit Bohnengemüse	241
Tofu mit Grünkern-Gemüse	242
Tomatensalat mit Knusper-Croûtons	252

Für Gäste

Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch	15
Bärlauchpesto zu Spargel	18
Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree	20
Blumenkohl-Curry	23
Bohnen-Schafskäse-Strudel mit würziger Tomatensauce	24
Brunnenkressesalat	31
Bunter Safran-Reis	36
Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	38
Champignongemüse mit Rucola	43
Chicorée mit Kerbel-Ei-Sauce	46
Chili con Sojaschnetzel	47
Currywaffeln mit Mango-Mozzarella-Salat	51
Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	63
Feigen in Karamellsirup mit Ananasminz-Zabaione	64
Frühlingszwiebeln in Bierteig	68
Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	70
Gebackene Käsewürfel auf Kohlrabiragout	71
Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand	72
Gemüse der Saison in Bierteig	68
Gemüse mit chinesischen Nudeln	81
Gnocchi in Salbeibutter	93
Gnocchi mit braunen Champignons	94
Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse	95
Gratinierte Pfannkuchentürme	96
Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crêpes und Pinien-Honig-Butter	103

Herzhafte Reisberge	109	Brennnesselsalat	28
Hirse-Möhren-Puffer mit Champignon-Gemüse	110	Bulgursalat	35
Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit weiß-grünem Gemüse	129	Bunter Safran-Reis	36
Kartoffel-Petersilienwurzel-Püree	130	Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	38
Kartoffelpuffer mit dreierlei Blitz-Salsa	132	Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	45
Kartoffelpüree mit Tapenade aus getrockneten Tomaten	133	Chili sin Carne	48
Kartoffel-Rösti mit Chicorée-Petersilien-Salat	134	Currykartoffeln	50
Kartoffel-Sahne-Tortilla	136	Dill-Gurken-Gemüse	53
Kartoffeltarte	139	Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	70
Kartoffeltorte mit Oregano	140	Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	79
Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat	148	Gemüse mit chinesischen Nudeln	81
Kleine Pilzquiches	151	Gemüsecurry mit Koriander	84
Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen und Salbeibutter	160	Gemüseragout mit Dill	87
Kürbis-Orangen-Risotto mit gebratenem Rotkohl	164	Gemüsesuppe mit Grießnocken	91
Lavendel-Melonentatar mit Ziegenkäsemousse	167	Glasnudel-Rohkost	92
Linguini mit Tomatensugo und Picandou	168	Grünkern-Trifle-Salat	105
Manchego-Käsewürfel, marinierte	170	Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45
Marinierter Spargel mit Kerbel	172	Indisches Kürbiscurry	114
Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce	175	Japanischer Tofu-Eintopf	115
Ofengemüse mit Walnusspesto	177	Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade	119
Panzanella mit Rucola	183	Kartoffel-Gemüse-Topf	120
Paprika mit Ziegenkäse, Kapern und Parmesan-Scones	184	Kartoffel-Gurken-Salat	124
Pastasotto mit halb getrockneten Tomaten	187	Kartoffel-Pilz-Topf	131
Pizza-Risotto mit Mozzarella- und Tomatenstückchen	190	Kartoffelsalat mit Kresse	137
Polentaschnitte mit Blattsalat in Cesar-Schmand-Dressing	191	Kichererbsen-Sambal mit Minze	149
Rösti mit Pfefferbirne, Blauschimmel-Käse und Feldsalat	202	Kokosmilch-Pilaw	155
Sahneeis mit Tannenhonig und Thymian	207	Kräuteroliven	158
Sommerlicher Bulgursalat	224	Kürbisgratin	162
Spargel mit fruchtigem Linsengemüse	227	Mangoldpäckchen auf Gemüse	171
Steckrüben-Steinpilz-Auflauf	236	Marinierter Spargel mit Kerbel	172
Süßkartoffeln in Salz gebacken	238	Mittelmeersalat mit Oregano	174
Weizenklöße mit Kapern auf Möhrengemüse	258	Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce	175
Weizen-Risotto mit Pastinaken und glasierten Zwiebeln	260	Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene	176
Zwiebeltarte mit Feigen	276	Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip	178
		Okras in Curry-Tomaten-Sauce	180
		Olivensalsa	143
		Paprikasalsa	141
		Pfefferminz-Granita	189
		Radieschensuppe	192
		Ratatouille	194
		Rote Linsensuppe	204
		Salat von frischen Wildkräutern	210
		Salicorne als Gemüse mit Petersilie	212
		Spargelsalat mit Waldmeister-Vinaigrette	229
		Tofu mit Bohnengemüse	241
		Tofu-Gemüse-Ragout	244
		Tomaten-Fenchel-Suppe	249
		Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam	251
		Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen	265
		Wokgemüse mit Sojabohnen und Tofu	266
		Zitronenkartoffeln mit Petersilie	269
		Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse	271

Für Veganer

Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen	6
Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing	9
Asiatischer Schichtsalat	14
Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch	15