

# INHALT

## 7 VORWORT

## 8 WARENKUNDE

## 13 SUPPEN

- 16 Einfache Linsensuppe
- 20 Rote-Bete-Mango-Suppe
- 24 Chicorée-Eintopf
- 28 Zitronige Karotten-Blumenkohl-Suppe

## 31 VORSPEISEN/SALATE

- 34 Kichererbsensalat
- 38 „Fisch“salat mit Staudensellerie
- 42 Champignon-Carpaccio
- 46 Radieschen-Orangen-Salat
- 50 Russische Pilze

## 53 HAUPTSPESIEN

- 56 Reispfannkuchen, gefüllt, mit frischem Dip
- 60 Gefüllte Kartoffelknödel in Tomaten-Mandel-Soße
- 64 Marinierte Auberginen mit Räucherjoghurt an Couscous
- 68 Fusilli mit sizilianischen Beluga-Linsen
- 72 Exotisches „Shrimps“-Gericht mit Reis
- 76 Rübchen auf Tempeh an Cumberlandsoße
- 80 Tomaten-Blumenkohl-Tandoori mit Kokosreis
- 84 Spaghetti mit meiner Pesto

## 87 SÜSSPESIEN

- 90 Aprikosen- oder Zwetschgenknödel
- 94 Süßkartoffel-Pancakes mit Kumquatkompott
- 98 Haselnuss-Bananen-Eis
- 102 Indischer Grießtraum
- 106 Mamas Powidlatschgerl

## ANEKDOTEN

- 14 Nu ja, nu ja
- 18 Gemüse auf zwei Beinen
- 22 Therapie?! Oder wie?
- 26 Das Schwein!
- 32 Die Wiederkäuerin ...
- 36 Der Fisch
- 40 Der Empfang
- 44 Dracula
- 48 Veggieländer
- 54 's Mauldäschle
- 58 Die Messe
- 62 Echt nobel!
- 66 Nichts ist, wie es scheint
- 70 Das etwas andere  
Weihnachten
- 74 Das feine Restaurant
- 78 Keene Wurscht, keen Fleisch  
und och keen Fisch?
- 82 Balinesische Nudeln
- 88 Ohne Augen ...
- 92 Portugiesisches Schlemmen
- 96 Namibia
- 100 Muskelprotze
- 104 Der Bua

## 111 DANKE!