

inhalt

vorwort von patrick bolk IX

vorwort von isa chandra moskowitz X

einleitung XII

würzsoßen & aufstriche XVIII

klassische mayonnaise ohne ei 2
zitronen-cashew-mayo 4
ölfreie mayo ohne ei 5
gelber senf 6
dijonsenf 7
ale-senf mit braunem zucker 8
grundrezept für ketchup 10
vegane austernsoße 12
teriyaki-soße 13
vegane fischsoße 14
spritzige barbecuesoße 16

worcestershire-soße ohne anchovys 17

rösttomaten und tomaten-„elixier“ 19

rösttomaten-pesto 22

das besondere italienische dressing 24

ranch-dressing 25

cremiges ölfreies caesar-dressing 27

not-tella (schoko-haselnuss-aufstrich) 28

obst-chutney 29

marmelade: die schummelmethode 30

trauben-wein-gelee 32

feigen-lavendel-marmelade 33

frei von milch und ei 34

cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen schmeckt 37
cashewmilch 39
mandelmilch und -kaffeesahne 40
cashewsahne 42
cashew- oder mandel-crème-fraîche 43
glorreiche butter ohne butter 44
leckerer, dicker pflanzlicher joghurt 46
köstliche angesäuerte sour cream 49
leinsamen-eiweiß 50
leinsamen-baiser 53
ölfreier schmelzfähiger „pepper jack“ 56
ölfreier schmelzfähiger „mozzarella“ 58
ölfreier schmelzfähiger „cheddar“ 59
mandel-„feta“ 60
gehobelter „parmesan“ 63
feierpunsch 64
die bessere schlagsahne 65

unhähnchenfilets 102
unchicken-nuggets oder buffalo-wings 104
unschweinefleisch 106
unrippchen 107
veggie dogs 110
italienische unwürstchen 111
geräucherte apfel-bier-unwürstchen 112
fabelhafte frühstücksschnittunwurst 114
saftige unsalami 116
unsteak 117
italienische vleischbällchen 121
der wahre unburger (oder: now and zen
burger) 124

das salz in der suppe 66

die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe 69
es-geht-auch-ohne-rinderbrühe 70
schmeckt-nach-mehr-brühe 72
pilzbrühe 73
brillante bouillon 76
tomatensuppenkonzentrat 78
pilzsuppenkonzentrat 79
brokkolicremesuppenkonzentrat 80
mehresfrüchte-cioppino 81
vischsuppe 83
curry-kokos-suppe mit butternusskürbis 84

nicht fisch, nicht fleisch 86

echter tofu 88
frische yuba (tofuhaut) 91
kanadischer yuba-„speck“ 92
tempeh 93
zarter unfisch 96
unfischstäbchen 97
san-francisco-krabbenküchlein mit
kapern 99
buchweizenpasta 132
die tomatensoßenmethodik 134
steinpilzbolognese 136
tartufosoße nach umbrischer art 138
wokasoße 140

- spinat-kapern-soße 141
maßgeschneideter instant-mix für macaroni and cheese 143
cremige mac & cheese-soße 145
backofenpolenta 146
- das körnchen wahrheit 148**
- Klassische pfannkuchen- und brötchenmischung 150
buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung 154
- süße abschlüsse 178
kuchen- und backmischung 181
schokoladenkuchen- und backmischung 184
französische buttercreme 188
französische schokoladen-buttercreme 190
lemon curd 192
custard 194
vanilleextrakt selbst gemacht 197
karamellsoße 199
weiße schokolade 200
pflanzliche kondensmilch 201
grundrezept für eis 202
cremiges fettarmes vanille-hafer-softes 205
cremiges fettarmes schoko-hafer-softes 206
frisches fruchtsorbet 207
„slice and bake“ chocolate chip cookies 209
florentiner 210
schoko-mandel-polenta-kekse 211
- danksagungen 212**
- index 214**
- ölfreies gebackenes superfoodmüsli 157
gebackenes müsli 158
energieriegel 160
konusprige glutenfreie polenta-körner-cracker 162
zarte leinsamencracker 163
ihre lieblingscracker 165
focaccia 167
französisches baguette 168
kürbisbrötchen 171
grundrezept für süßen hefeteig 173
einfacher gekühlter pizzateig 176
schnelle maismehlpizza 177
- impressum 223**
- abbildungsverzeichnis 223**
- bezugsquellen 224**