

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 austerensoße 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

cremigtes 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

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

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

magie und pasta 128

rustikale 15-minuten-pasta 130
glutenfreie vollkornreis-pasta 131

buchweizenpasta 132
die tomatensoßenmethodik 134
steinpilzbolognese 136
tartufosoße nach umbrischer art 138
wodkasoße 140

spinat-kapern-soße 141

maßgeschneiderter 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-softeis 205

cremiges fettarmes schoko-hafer-softeis 206

frisches fruchtsorbet 207

„slice and bake“ chocolate chip cookies 209

florentiner 210

schoko-mandel-polenta-kekse 211

danksagungen 212

index 214

impressum 223

abbildungsverzeichnis 223

bezugsquellen 224

ölfreies gebackenes superfoodmüsli 157

gebackenes müsli 158

energieriegel 160

knusprige 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