

Inhalt

Einleitung: Ein paar Worte		Erste Schritte	5
von Lindsay	1	Einkaufsliste	5
Warum vegan?	2	Tag-für-Tag-Kochtipps	8
Warum fettfrei und fettarm?	4	So verwenden Sie dieses Buch	10

SMOOTHIES, JOGHURT & MÜSLI 15

Zimtschnecken-Smoothie	17	Oh-She-Glows-Haferflocken	23
Mojito-Smoothie	17	Erdnussbuttercup-Smoothie	24
Fürst-Pückler-Smoothie	18	Bananen-Frosty	24
Tropenparadies-Smoothie	18	Tofu-Joghurt	27
Erbsen-Schokoladen-Smoothie	20	Müsliriegel	29
Hafer-Cookie-Smoothie	21		

WARM FRÜHSTÜCKEN & BRUNCHEN 31

Mexikanischer Rührtofu	33	Charleston Grits	37
Rührtofu	34	Spinat-Artischocken-Frittata	38
		Tempeh-Würstchen-Krümel	40
		Weiß-Bohnen-Gravy	41
		Kleine Vollkorn-Salzbrötchen	43
		Mexikanische Frittata	44
		Marmeladen-Arme-Ritter	47
		Dunkle Schokoladen- pfannkuchen	48
		Möhrenkuchen- Pfannkuchen	50
		Spinat-Frühlingszwiebel- Pfannkuchen	51
		Obst-Streuselkuchen	52

MUFFINS, BRÖTCHEN & BROT

55

Schoko-Gewürz-Muffins	57
Arme-Ritter-Muffins	58
Morning-Glory-Muffins	61
Ein Blaubeermuffin	62
Glasierete Kürbisbrötchen	64
Marmeladen-Zitronen-Brötchen	65
Zimt-Rosinen-Brötchen	67
Glasur	68
Herbstliches Maisbrot	71
Bayou-Maisbrot	72
Bierbrot	73
Jalapeño-Maisbrot	74
Blaubeer-Frühstückskuchen	77

SANDWICHES, BURGER & MEHR

79

Kidneybohnen-Quinoa-Burger	91
Pinto-Burger	92
Insel-Champignon-Burger	95
Bella Tacos	96
Weißer Enchiladas	98

Eifrei-Salat	80
»Austern«-Po'Boys	83
Gegrillter Käse	84
Schnelle Burger	87
Masala-Burger	88

SUPPEN, EINTÖPFE & DAL

99

Schnelle Süßkartoffelsuppe	101
Rauchige Blumenkohlsuppe	102
Shiitake-Miso-Suppe	105
Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe	106
Mogel-Erdnuss-Eintopf	107
Marokkanische Linsensuppe	108
Minestrone	111
Red Red	112
Äthiopischer Kichererbsen- eintopf	115
NOLA-Gumbo	116
Jalapeño-Butternusskürbis- Suppe	119
Mexikanische Vischsuppe	120
Süßkartoffel-Dal	123
Chili Rustikal	124

SALATE & DRESSINGS

125

Birnen-Rucola-Salat	126
Curry-Quinoa-Salat	129
Kirsch-Quinoa-Salat	130
Südwest-Salat	133

Erdbeer-Spinat-Salat	134
Balsamico-Dijon-Vinaigrette	134
Italienisches Dressing	135
Göttliches Dressing	136
Caesar-Dressing	137
Thai-Salat-Wraps	138
Thai-Erdnuss-Sauce	139

GEMÜSEGERICHTE: PFANNEN & CURRYS 141

Brokkoli-Paprika-Pfanne	142
Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne	145
Ingwer-Pak-Choi-Pfanne	146
Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne	148
Paprikapfanne	149
Scharfe Pilzpfanne	151
Tempeh süßsauer	152
Blumenkohl-Kürbis-Curry	155
Chana Saag	156
Gobi Palak	158

AUFLÄUFE & REISGERICHTE 159

Gemüse-Quiche	161
Cajun-Maisbrot-Auflauf	162
Tex-Mex Shepherd's Pie	165
Fiesta-Auflauf	166
Arroz Amarillo	167
Brötchen-Potpie	168
Dijon-Reis mit Brokkoli	171
Karibischer Reis mit Bohnen	172
Mardi-Gras-Reis mit Bohnen	175
Teriyaki-Reis	176
Curry-Reis	176

BOHNEN & FLEISCHALTERNATIVEN 179

Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen	180	Kichererbsen-Schnitzel	193
Kichererbsen-Tomatensauce	183	Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein	194
Kichererbsen-Tikka-Masala	184	»Krabben«-Küchlein	197
Pinkito-Bohnen	185	Cajun-Kichererbsen-Küchlein	198
Frijoles negros	186	Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art	201
Frijoles refritos	189	Cajun-Augenbohnen-Küchlein	202
Tempeh-Hackbraten	190		

PASTA & ASIANUDELN

203

Tempeh-Chili-Makkaroni	210
Zitronen-Basilikum-Pasta	213
Schnelles Pesto	214
Süße Chili-Mango-Udon	217
Andreas Puttanesca	218
Cremesauce mit sonnen- getrockneten Tomaten	219
Pablo Pasta	220
Pasta mit geröstetem Gemüse	222
Tofu-Ricotta	225

Gemüse-Lo-Mein	205
Cremige Dijon-Pasta	206
Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln	209

EINFACHE BEILAGEN

227

Mandschu-Blumenkohl	229	Knoblauch-Spinat	234
Ingwerkohl	230	Dijon-Spargel	235
Geröstete Möhrchen	233	Süßer Krautsalat	236
		Maryland-Grünkohl	239
		Asiatischer Mogel- Krautsalat	240
		Scharfer Blattkohl in Orangen- sauce	243
		Karibische Süßkartoffeln	244
		Herbstliche Süßkartoffel- Bratkartoffeln	246
		Andreas Tofufritten	247
		Käse-Blumenkohl-Rösti	249
		Bunter Mangold mit Rosinen	250
		Cajun-Kartoffelsalat	253

DESSERTS 255

Schoko-Knusperkichererbsen	272
Schokoladen-Tassenkuchen	273
Ananas-Biskuit	275
Gebratene Bananen	276
Möhrenkuchen-Milchreis	279
Bananen-Pudding	280
Toffee-Dip	282

Limabohnen-Cookies	256
SXM-Strudel	259
Weiche Melasse-Kekse	260
Chai-Hafer-Bällchen	263
Backapfel-Muffins	264
Tortuga-Rumkuchen	267
Hafer-Häppchen	268
Natalas Schoko-Kirsch-Shake	271

WÜRZSAUCEN & GEWÜRZMISCHUNGEN 283

Chipotle-Mayo	284
Rauchige Cajun-Mayo	285
Masala-Mayo	285
»Honig«-Senf	287
Cremiger Cajun-Senf	287
Limettencreme	288
Remoulade	288
Vegane Mayo	291
Sour Cream	292
Berberbe	293
Geflügelgewürz	294
Cajun-Gewürz	295
Karibik-Dressing	296

SAUCEN & GRAVYS 299

Teriyakisauce	300
Enchilada-Sauce	302
Schnelle Mole-Sauce	303
Kichererbsen-Gravy	305
Pilzsauce für jede Gelegenheit	306
Miso-Gravy	309
Einfache Käsesauce	310
Tacosauce	310
Salbei-Gravy	312

SELBST GEMACHT 313

Instant-Apfelmus	314
Semmelbrösel	314
Keine-Rinderbrühe	316
Keine-Hühnerbrühe (Pulver)	317
Gemüsebrühe	318
Vegane Worcestershire-Sauce	320
Brodys glutenfreie Mehlmischung	321

ANHANG 323

Zutatenverzeichnis	324	Abbildungsverzeichnis	335
Zutatenalternativen	329	Über die Autorin	336
Küchenjargon	331	Bezugsquellen	336
Danksagungen	334	Stichwortverzeichnis	337