

INHALT

Vorwort.....	3	•	Salat aus geröstetem Gemüse	63
Einleitung.....	6	•	Mille feuille	65

VORSPEISEN

Schwarzwurzelsalat.....	17
Sellerie-Apfelcremesuppe	19
Asiatischer Spitzkohlsalat.....	21
Französische Zwiebelsuppe	23
Herzhafte Krapfen.....	25
Süßkartoffelsuppe.....	29
„Eiersalat“-Sandwich.....	31
Linsencrème „AS“	33
Feldsalat mit Räuchertofu.....	35
Rhabarbersuppe	37
Mango-Mozzarella-Tatar.....	41
Kadala Thel Dala.....	43
Topinambur-Pastinaken-Cremesuppe	45
Belugalinsen-Salat.....	47
Roher Spinatsalat.....	49
Geeistes Tomaten-Zitronengras-Süppchen.....	51
Chopped Salad	55
Dhal aus gelben Linsen	57
Mediterrane Champignons	59
Kartoffelsuppe Vichysoisse	61

HAUPTSPEISEN

•	Kürbis-Kichererbsen-Curry.....	69
•	Dim Sum aus Wurzelgemüse	71
•	Süßkartoffelgnocchi	75
•	Kartoffelpüree mit Stippe	77
•	Tempeh mit Paprika und Dill.....	79
•	Grüne Power-Waffeln	81
•	Gegrillte Aubergine.....	85
•	Kürbis-Tofu-Lasagne	87
•	Süßkartoffel-Saté	91
•	Miso-Aubergine.....	93
•	Schnelle Woknudeln	95
•	Exotisches Ratatouille	97
•	Lieblingsnudeln	99
•	Massaman-Linsen-Kokos-Curry	101
•	Thai Bowl.....	105
•	Gratiniertes Sommergemüse	107
•	Blaue Tacos	109
•	Kohlrabifilets	111
•	Tomaten mit Kichererbsenfüllung.....	115
•	Ofengemüse	117

Hot Chiliburger.....	119		Schokotarte mit Himbeersorbet	179
Gefüllte Paprika.....	123		Avocado-Schoko-Shake	181
Attilas Spaghetti-Tofu-Bolognese.....	125		Goldene Kokosmilch-Eiscreme.....	185
Kartoffel-Kürbis-Gulasch	127		Mini-Crunch-Pancakes	187
Züri-Geschnetzeltes	129		Linzer Torte	189
Zucchiniquiche	133		Tapioka-Pudding	191
Srilankisches Jackfrucht-Curry	137		Soja-Schokomousse	193
Reispuffer mit Dattelatouille	139		Birnen-Crumble	195
Gekeimte Schupfnudeln	143		Cheesecake.....	197
Artischocken alla Romana.....	147		Mini-Streuselküchlein.....	201
Quinoa-Taboulé	149		Schoko-Kocos-Türmchen	203
Gegrillte Champignons	151		Cocoramel-Bars	205
Knuspriges Baguette	153		Vegane Buchteln.....	207
Kürbisschupfnudeln.....	155		Kokoswaffeln	209
Rote Quinoa mit Gemüse	159		Saftiger Schokoladenkuchen.....	211
Steinpilz-Polenta	161		Brennnessel-Limo.....	213
Pasta alla Nicoletta.....	163			
Kleine Brokkoli-Tortillas	167			
			Autorenregister/Dank	214
			Der Deutsche Tierschutzbund	220
			Register	222
			Impressum	224
NACHSPEISEN				
Sommerliche Weizenbier-Bowle	171			
Blüten-Cake-Pops.....	173			
Apfelringe-Pancakes	175			
Haselnuss-Nougat-Kugeln.....	177			