

# INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	2	Brot mit Karotten und Cheddar	70
Gebrauchsanweisung	4	Tomate-Mozzarella-Crostini	72
Spargel-Muffins	6	Spinat-Käse-Crostini	74
Grünkohl-Chips	8	Quiche mit Butternut und Sesam	76
Zaziki mit Gurke, Kiwi und Curry	10	Blätterteigrolle mit Rucola	78
Kartoffelbrot	12	Pizza mit Zwiebeln und Oliven	80
Muffins mit getrockneten Tomaten	14	Pizza mit Paprika und Pesto	82
Zucchiniuchen	16	Mangoldpastete	84
Reisrolle mit Roter Bete und Feldsalat	18	Quiche mit Tomaten und Oregano	86
Frühlingsrolle mit Avocado	20	Lauchpastete mit Zwiebelconfit	88
Frühlingsrolle mit Rohkost	22	Pizza mit Champignons	90
Taboulé mit Wassermelone und Quinoa	24	Pizza mit Zwiebeln und Reblochon	92
Grüner Salat mit Gemüse	26	Kartoffeltaschen	94
Taboulé mit Melone	28	Tarte mit Zucchini Blüten	96
Caesar-Salat mit Tofu	30	Tarte mit Tomate und Studentenfutter	98
Lauch mit Sesam-Vinaigrette	32	Pizza mit grünem Spargel	100
Linsensalat	34	Pizza Parmigiana	102
Taboulé mit Passionsfrüchten	36	Blumenkohl im Curry-Mantel	104
Kirchererbsensalat mit Orange	38	Tarte mit Feigen und Ziegenkäse	106
Nudel-Linsen-Salat	40	Tarte mit Tomaten, Senf und Tofu	108
Grüne Bohnen mit Erdnüssen	42	Flammkuchen mit Edelschimmelkäse	110
Frischer Bohnensalat mit Basilikum	44	Pizza Kürbis-Salbei	112
Grüne Bohnen mit Ei und Kürbiskernen	46	Lauchpizza mit Senf	114
Taboulé mit Granatapfel	48	Tarte mit Süßkartoffel	116
Salat mit warmen Coco-Bohnen	50	Gazpacho Melone-Gurke	118
Rote-Bohnen-Salat mit Feigen	52	Borschtsch mit Kichererbsen	120
Quinoa-Salat mit Früchten	54	Gemüsesuppe aus der Pfanne	122
Nudelsalat mit Oliven und Fenchel	56	Dhal aus roten Linsen mit Kürbis	124
Tortellini-Salat mit Haselnüssen	58	Süßkartoffel-Curry	126
Salat aus Reis, Weizen und Avocado	60	Ravioli mit Blumenkohlrahmsauce	128
Bauernbrot mit Zucchini	62	Mais-Sauerampfer-Suppe	130
Kürbis-Crostini mit Beaufort	64	Rührei mit Grünkohl	132
Bauernbrot mit Mangold	66	Eier-Curry-Suppe	134
Spargel-Crostini mit Curry	68	Steinpilzpfanne mit Ei	136
		Tagliatelle mit Zucchini und Olive	138

Gemüselasagne	140	Risotto aus Couscous mit Gemüse	210
Spaghetti mit Ingwer und Soja	142	Kartoffeln auf chinesische Art	212
Farfalle mit Artischocken-Orange	144	Brokkoli mit Oliven und Kapern	214
Tortellini-Auflauf aus dem Ofen	146	Polenta aus dem Ofen	216
Nudeln mit Spargel und Ziegenkäse	148	Kartoffeln mit Petersilie und Parmesan	218
Lasagne mit Grünkohl	150	Süßkartoffel-Kastanien-Gratin	220
Spaghetti asiatisch mit Kokosmilch	152	Kartoffel-Karotten-Fladen	222
Nudeln mit Zitrone und Basilikum	154	Polenta mit Erbsen	224
Spaghetti mit Kürbis	156	Kürbisaufwurf mit Streuseln	226
Nudel-Risotto mit Erbsen	158	Kürbiseintopf aus dem Ofen	228
Weizen in Knoblauchsauce	160	Zucchini mit Ricotta und Kurkuma	230
Risotto mit Roter Bete	162	Geschmorte Auberginen asiatisch	232
Paella vegetarisch	164	Zucchini-Auflauf mit Streuseln	234
Risotto mit Champignons	166	Bohnen mit Ziegenkäse überbacken	236
Reis mit Gemüse und Basilikum	168	Quinoa-Couscous mit Paprika	238
Gebratener Reis mit Cashewkernen	170	Blumenkohl-Gratin mit Kurkuma	240
Artischocken-Avocado-Risotto	172	Auberginen-Auflauf mit Streuseln	242
Hokkaido mit Pilzfüllung	174	Spargel-Flan ohne Teig	244
Gefüllte Auberginen mit Ziegenkäse	176	Bohnen auf griechische Art	246
Feigen mit Roquefort und Nüssen	178	Kartoffeln mit Paprika	248
Paprika gefüllt mit roten Linsen	180	Erbsen-Gratin mit Feta	250
Aubergine mit Tomate und Ziegenkäse	182	Kartoffel-Tomaten-Gratin	252
Fein gefüllte Tomaten	184	Rote Bete mit Tofu und Orange	254
Zucchini mit Bulgur-Orangen-Füllung	186	Mangold-Gratin mit Käse überbacken	256
Tomaten mit Quinoa-Oliven-Füllung	188	Tomaten-Auflauf mit Streuseln	258
Paprika gefüllt mit Eiern	190	Wirsing mit roten Bohnen	260
Champignons gefüllt mit Tofu	192	Linsencurry mit Paprika	262
Zucchini mit Zwiebel-Käse-Füllung	194	Romanesco-Auflauf mit Senf	264
Feigen mit Tofu und Mandeln	196	Provenzalischer Bohneneintopf	266
Tomaten gefüllt mit Oliven	198	Shakshuka mit Eiern	268
Tomaten gefüllt mit weißen Bohnen	200	Bohneneintopf mit Tomaten	270
Kartoffelpastete	202	Grünes Brokkoli-Curry	272
Karottenaufwurf mit Kümmel	204	Chili mit Auberginen und Salbei	274
Kartoffelkuchen	206	Wurzelgemüse-Eintopf mit Eiern	276
Ofengemüse mit Estragon	208	Weizenragout mit Gemüse	278