

# INHALT

- 5 Einleitung: Vegan kochen geht auch günstig

## BASICS

- 8 Béchamelsoße/Hefeschmelz
- 8 Kräuterquark
- 9 Zaziki
- 9 Klassische Vinaigrette
- 10 Senf-Dressing
- 10 Die »All time favourite geht eigentlich immer«-Tomatensoße
- 11 Klassisches grünes Pesto alla genovese
- 11 Parmesan
- 13 Mayo und Aioli
- 14 Sauerteig-Brot
- 15 Klassische Guacamole
- 17 Seitan
- 18 Veganer Leberwurst-Aufstrich
- 19 Tomaten-Tofu-Aufstrich
- 19 Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich
- 20 Sojadrink
- 20 Haferdrink
- 21 Mandeldrink
- 21 Reisdrink
- 22 Vanillesoße

## KARTOFFELGERICHTE

- 25 Gefüllte Kartoffeln
- 27 Deftige Kartoffelsuppe
- 29 Mayonnaisiger Kartoffelsalat
- 31 Dibbelabbes
- 33 Scholzis
- 35 Kartoffelgratin
- 36 Kartoffelpuffer mit Apfelmus

## NUDELGERICHTE

- 39 Klassisch-herzhafte Lasagne
- 41 Penne alla arrabbiata
- 43 Nudelsalat mit grünem Pesto
- 45 Spinat-Nudeln
- 46 Klassischer Nudelsalat
- 46 Nudeln mit Butterbröseln

## GETREIDEGERICHTE

- 49 Süßes Sushi
- 51 Orientalischer Hirse-Salat
- 52 Dinkel-Gemüse-Pfanne
- 53 Paella
- 54 Mexikanischer Reissalat
- 54 Milchreis mit heißen Kirschen

## **GERICHTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN**

- 57 Belugalinsen-Salat
- 59 Kichererbsen-Auberginen-Salat
- 61 Hausgemachte Falafel mit Sesam-Dip
- 63 Linsensuppe mit Räuchertofu
- 65 Steckrüben-Kichererbsen-Curry
- 67 Deftiges Tofu-Erbsen-Frühstück
- 69 Überbackenes Chili sin carne

## **REZEPTE MIT TEIG**

- 73 Apfel-Pfannkuchen
- 75 Tomatiges Zupfbrot
- 77 Gemüse-Flammkuchen
- 79 Tomaten-Quiche mit Seidentofu
- 80 Arme Ritter
- 81 Pfirsich-Blechkuchen
- 82 Waffeln mit Puderzucker

## **GEMÜSE ALS HAUPTDARSTELLER**

- 85 Superschneller Rote-Bete-Apfel-Salat
- 87 Kartoffel-Wirsing-Suppe
- 89 Tomatensuppe »Mexiko«
- 91 Gulasch-Eintopf
- 93 Zucchini-Feta-Röllchen
- 95 Zucchini-Kartoffel-Puffer
- 97 Zucchini-Gurken-Suppe
- 99 Orangen-Fenchel-Salat
- 100 Gefüllte Kohlrouladen
- 103 Auberginen auf spanische Art
- 105 Scharfer Wirsing-Hack-Eintopf
- 107 Gazpacho
- 109 Süßkartoffel-Curry
- 110 Grünkohl-Kartoffel-Suppe

## **HERZHAFTE KLASSIKER**

- 113 Soja-Geschnetzeltes
- 115 Zwiebelrost-Tofu
- 117 Seitan-Gyros
- 119 Pizza (Grundteig)
- 121 Paprika-Schnitzel
- 123 Tofu-Schnitzel mit Kartoffelpüree und Pilzrahm-Soße
- 125 Frikadellen
- 127 Eiersalat
- 128 Kräuterbutter-Baguette

## **BURGER-BAUKASTEN**

- 131 Burgerbrötchen
- 133 Kidneybohnen-Pattys
- 135 Jackfruit-Burger
- 137 Portobello-Pattys
- 139 Pilz-Pattys
- 141 Coleslaw
- 143 Süßkartoffel-Pommes
- 144 Pikante Backofen-Pommes
- 145 Mango-Ketchup
- 146 Krautsalat

## **DESSERTS & SNACKS**

- 149 Geröstete Kichererbsen
- 151 Grünkohl-Chips
- 153 Ananas-Creme
- 155 Erdbeer-Shake
- 156 Popcorn
- 157 Alphabetische Auflistung der Rezepte
- 158 Nach Kosten sortierte Auflistung
- 159 Gewürzpreistabelle