

INHALT

Tapas, Meze und Antipasti

- 10** Reispapierröllchen mit Ananasdip
- 11** Kürbis-Kartoffel-Schiffchen oder -Ecken
- 12** Frittierte Zucchini mit Minze (Zucchini alla scapece)
- 13** Mangold-Pfannkuchen-Röllchen
- 14** Champignons in grüner Sauce (Champinones en salsa verde)
- 15** Champignonköpfe Caprese
- 16** Eingelegte Champignons
- 17** Mariniertes Gemüse
- 18** Marinierte Paprika
- 19** Datteln im Auberginenjäckchen
- 20** Riesenbohnen aus dem Ofen (Gigantes Plaki)
- 21** Auberginenpüree (Baba Ghanush)
- 22** Imam Bayıldı (türk.) »Der Imam fiel in Ohnmacht«
- 23** Soja-Schaschlik-Spieße
- 24** Krosse bunte Grillgemüse-Spieße
- 25** Lauch mit bunter Gemüsevinaigrette
- 26** Gemüse im Bierteig
- 26** Gebratene Paprikaschoten (Pimientos de Padron)
- 27** Pakoras
- 28** Chorizo-Brot-Spicker
- 29** Quiche mit Pilzen
- 30** Maki-Sushi
- 31** Auberginen-Rucola-Röllchen

- 32 Hirse-Sushi mit Avocado und Gurke
- 33 Grünkern-Gurken-Sushi
- 34 Tofu-Hirse-Kroketten
- 35 Würzige Linsenkrapfen
- 36 Gefüllte Weinblätter
- 37 Hirsefrikadellen
- 38 Feine Gemüsebällchen
- 39 Pistazien-Kräuter-Kicherbällchen
- 40 Quinoa-Bratlinge
- 41 Linsen-Pfeffer-Bratlinge mit würziger Spinatfüllung
- 42 Indische Teigtaschen (Samosas)
- 43 Indischer Frischkäse (Panir) selbst gemacht
- 44 Spinat-Panir-Bratlinge
- 45 Gemüsepuffer (Mücver)
- 46 Auberginen-Wildreis-Kugeln
- 47 Spanische Kroketten (Croquetas)
- 48 Knusprige Kürbis-Tofu-Röllchen
- 49 Saftige Zucchiniröllchen
- 50 Empanadillas mit thunfischfreier Füllung
- 51 Mais-Erdnuss-Kugeln mit Salsa mexicana
- 52 Krosse bunte Kartoffelchips
- 53 Gemüsechips
- 53 Kochbananenchips

Pizza, Wraps & Co

- 56 Herzhaftes Blätterteigtaschen mit Mangold und Räuchertofu
- 57 Teigtaschen mit würziger Spinatfüllung
- 58 Lauch-Oliven-Flammkuchen
- 59 Saftige Pizzaschnecken
- 60 Gefüllte Teigtaschen mit arabischer Note

- 61 Mangold-Tomaten-Mini-Pizzen
62 Flammkuchen mit Lauch, Birnen, Feigen und Räuchertofu
63 Burritos à la mexicana
64 Quinoa-Gemüse-Wrap
64 Wezentortilla
65 Fajitas mit Gemüsefüllung
66 »Eier«salat-Wraps
67 Spinatwaffeln
68 Würziger Zigarren-Börek (Sigara Böregi)
69 Räuchertofu-Frühlingsrollen
70 Oliven-Rosmarin-Brot
71 Bunte Polenta-Mini-Muffins

Salate

- 74 Carpaccio von Roter und Gelber Bete
75 Gemüse-Carpaccio
76 Bulgursalat mit Kichererbsen und frischen Aprikosen
77 Maurischer Zucchinisalat
78 Antipasti-Salat
79 Kürbis-Pastinaken-Salat
80 Möhren-Chicoree-Salat im Chicoreeschiffchen
81 Rote-Bete-Salat mit Walnüssen
82 Bunter Schmetterlingsnudelsalat
83 Kartoffelsalat

Saucen & Dips

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 86 | Linsen-Thymian-Aufstrich |
| 87 | Paprika-Nuss-Paste |
| 88 | Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais |
| 89 | Rote-Bete-Zaziki |
| 89 | Schnelles Veggieziki |
| 90 | Cashew-Ketchup |
| 90 | Wildkräutermargarine |
| 91 | Auberginenkaviar |
| 92 | Aprikosenchutney |
| 93 | Pflaumen-Paprika-Chutney |
| 94 | Apfelchutney |
| 95 | Kirschchutney |
| 95 | Vegane Remoulade |
| 96 | Pumpernickeltaler mit Bohnenpaste |
| 96 | Vegane Leberwurst |
| 97 | Mett-Brotchen |
| 98 | Register |