

INHALT

Tapas, Meze und Antipasti

- 10 Reispierröllchen 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 Zucchini-Röllchen
- 50 Empanadillas mit thunfischfreier Füllung
- 51 Mais-Erdnuss-Kugeln mit Salsa mexicana
- 52 Krosse bunte Kartoffelchips
- 53 Gemüsechips
- 53 Kochbananenchips

Pizza, Wraps & Co

- 56 Herzhafte 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 Weizentortilla
- 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 Zuccinissalat
- 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	Pumpnickeltaler mit Bohnenpaste
96	Vegane Leberwurst
97	Mett-Brötchen
98	Register