

DIE „RICHTIGE“ ERNÄHRUNG.....	6
DAS GERÄUSCH VON SCHMELZENDER BUTTER.....	9
10 DINGE, DIE IN MEINER KÜCHE NICHT FEHLEN DÜRFEN	13
13 ZUTATEN, DIE VIELLEICHT ERKLÄRUNGSBEDÜRFTIG SIND	15
.....	19
KARTOFFELPIZZA MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN.....	23
ENCHILADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE.....	25
KARTOFFELSUPPE MIT KNOBLAUCH UND BUTTERBOHNEN.....	29
DIE WELTBESTEN OFENKARTOFFELN.....	30
KARTOFFELSATAT MIT GRÜNEM SPARGEL, ÄPFELN UND ARTISCHOCKENCREME..	32
SCHNELLE TOSTADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND SCHWARZEN BOHNEN.....	35
.....	38
ROSENKOHL AUS DER PFANNE MIT GRANATAPFEL.....	40
BLUMENKOHL, BROKKOLI UND KICHERERBSEN MIT ZITRONEN- TAHINI-DRESSING	43
OMAS GEMÜSESUPPE.....	44
BLUMENKOHL-WINGS – LET’S DO THIS!	47
ROSENKOHL AUS DEM OFEN – ES GIBT NICHTS BESSERES	48
GEBRATENE FRÜHLINGSROLLEN MIT KOHLFÜLLUNG	51
DIE KINDLICHE FREUDE ÜBER GUTES GEMÜSE.....	55
.....	60
LINSENEINTOPF MIT KOKOSMILCH, INGWER UND KORIANDER.....	63
LINSENFRIKADELLEN – KINDERLEICHT	64
TACO-BÄLLCHEN UND PFIRSICH-SALSA IN SALATHERZEN	67
LINSENEINTOPF MIT BUTTERBOHNEN UND SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN...	68
BURGER MIT IN ZITRONE EINGELEGTE ROTEN ZWIEBELN	71
INDISCHE LINSENSUPPE MIT INGWER UND CHILI	74
.....	78
SPINAT-QUINOA-BÄLLCHEN	81
PIZZA MIT SPINAT UND ARTISCHOCKENHERZEN.....	83
AVOCADO- FENCHEL-SALAT	86
SOMMERROLLEN MIT ERDNUSSSOSSE.....	89
THAI-SALAT MIT MANGO UND CURRY-KOKOS-DRESSING.....	90
FALAFELN MIT GEGRILLTEM GEMÜSE UND AVOCADOSOSSE	93
GRÜNE PIZZA	96
KALTE NUDELN MIT GEMÜSE UND SESAM-ERDNUSS-SOSSE	99
GLÜCK IST ... EIN ORDENTLICHER KÜCHENSCHRANK.....	101

.....	106
TACO-SUPPE MIT ALLEM, WAS LECKER IST	108
TOMATENSOSSE MIT MÖHREN UND LINSEN.....	111
TOMATEN GEBACKEN BEI NIEDRIGTEMPERATUR.....	112
CHILI SIN CARNE MIT QUINOA UND GRÜNKOHL.....	115
GEBACKENE KICHERERBSEN-TOMATEN-SUPPE	116
.....	120
MARINierter UND GEGRILLTER TOFU.....	122
BBQ-TOFU-BURGER MIT SCHNELL EINGELEGTEn ZWIEBELN UND GURKE	125
BLACK-PEPPER-TOFU	126
TOFU-TACOS MIT MANGO SALSA.....	129
TOFU-BAGUETTE MIT SELBST EINGELEGTEM GEMÜSE.....	130
SOBA-NUDELN UND TOFU MIT INGWER-MISO-SOSSE.....	133
PROTEINE AUS DEM PFLANZENREICH.....	134
.....	140
ROTE-BETE-EINTOPF MIT ROTKOHL.....	142
MÖHRENSUPPE MIT CURRY.....	145
MÖHRENFALAFELN MIT SESAMSOSSE.....	146
HERBSTSALAT MIT WURZELGEMÜSE UND GEBACKENEN BETEN.....	149
ROTES CURRY MIT SELBST GEMACHTER CURRYPASTE.....	151
.....	156
GEFÜLLTE AUBERGINE MIT SESAMSOSSE UND GRANATAPFEL	158
PIZZA MIT GEGRILLTER AUBERGINE UND ZUCCHINI	161
PASTA MIT GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND PAPRIKASOSSE	162
KÜRBISUPPE MIT INGWER UND CAYENNEPFEFFER.....	165
ITALIENISCHER EINTOPF MIT PASTA UND ZUCCHINI	168
.....	173
SELBST GEMACHTE NUSSMILCH.....	174
DREI VERSCHIEDENE NUSSSNACKS.....	177
BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT BANANE	181
SELBST GEMACHTE NUSSBUTTER	182
GRANOLA MIT KAKAO, HASELNÜSSEN UND BUCHWEIZEN.....	185
GRANOLA MIT ZIMT, KOKOS UND PISTAZIEN	186
CASHEWCREME.....	189
NICHT WEGWERFEN, BOUILLON KOCHEN!	190
DANKSAGUNG	196
REZEPTREGISTER.....	198
ZUTATENREGISTER	200