

# Inhalt

<b>Warenkunde</b> .....	<b>7</b>	<b>Suppen und Eintöpfe</b> .....	<b>41</b>
Der Veggie-Vorratsschrank.....	8	Hot Tomato Soup mit Thymian-Ciabatta.....	42
Tofu, Seitan oder Lupine? .....	11	Gurkenkalttschale mit Buttermilch.....	45
Speed-Cooking .....	14	Kartoffelsuppe mit Röstzwiebeln und Cranberrys .....	46
<b>Rezepte</b> .....	<b>17</b>	Bohnentopf nach italienischer Art .....	49
<b>Snacks und Salate</b> .....	<b>19</b>	Asia-Nudelsuppe mit Udon-Nudeln (vegan).....	50
Buddha Bowl mit Falafel-Bällchen .....	20	Spargelsüppchen mit Erdbeeren.....	53
Kräutersalat mit Blutorangen und Mozzarella.....	23	Blitz-Borschtsch mit Crème-fraîche-Haube .....	54
Gemüse-Döner mit Knobi-Joghurt .....	24	Sauerkraut-Topf zum Sattessen (vegan) .....	57
Franzbrötchen mit Olivenpesto .....	27	Topinambur-Suppe mit Kaffeeöl und Kräuter-Topping .....	58
Sommersalat mit Melone und Minzdressing .....	28	<b>Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte</b> .....	<b>61</b>
Lunch-Salat mit Gnocchi und Spargel .....	31	Antipastisalat mit Parmesan .....	62
Bohnen-Wrap mit Ajvar-Creme .....	32	Creamy Zoodles aus Zucchini .....	65
Bataate-Pommes mit Safran-Aioli .....	35	Spinat-Rösti mit Gorgonzola-Dip .....	66
Pan-Pizza à la Caprese .....	36		
Cupcakes mit Brokkoli-Überraschung .....	39		

Kartoffelpfanne à la Provence .....	69	Bunter Reissalat mit Erdnuss-Dressing (vegan) .....	96
Sellerieschnitzel in Kokos-Panade mit Mango-Dip .....	70	Pesto-Tortellini vom Blech .....	99
Thai-Linsen-Curry mit Kokosmilch (vegan) .....	73	Hirsotto mit Kardamom-Karotten .....	100
Gemüsewok mit Shiitake-Polenta .....	74	One-Pot-Pasta mit Parmesan .....	103
Fruchtige Tajine mit Amaranth (vegan) .....	77	Dinkel-Paella nach katalanischer Art (vegan) .....	104
Kartoffelwürfel in Curry-Béchamel .....	78	<b>Tofu, Tempeh, Seitan &amp; Co. ... 107</b>	
Batate-Ragout mit Bananenchips-Nuss-Topping .....	81	Tofu-Bandnudeln mit Rucola-Pesto .....	109
<b>Nudeln, Reis und Getreide ... 83</b>		Blumenkohl mit Soja-Bolognese (vegan) .....	110
Gefüllte Tomaten mit Bärlauch-Risotto .....	84	Power-Salat mit Hanfsamen (vegan) .....	113
Baguette-Auflauf mit Tomaten und Käseguss .....	87	Tofu-Waffeln mit Pilzrahm (vegan) .....	114
Käse-Schmarrn mit Gurken-Tatar .....	88	Lupinen-Nuggets mit Cashew-Dip (vegan) .....	117
Farfalle »Quattro Pomodori« .....	91	Tempeh-Schnitzel in Zitronengras-Sauce (vegan) .....	118
Linsen-Nudeln mit Granny-Smith-Pesto (vegan) .....	92	Seitan-Gulasch in scharfer Tomatensauce (vegan) .....	121
Couscoussalat mit wachsweichen Eiern .....	95	Tofu-Flammkuchen mit Sauerkraut (vegan) .....	122
		Register .....	124