

Inhalt

Warenkunde	7	Suppen und Eintöpfe	41
Der Veggie-Vorratsschrank	8	Hot Tomato Soup mit Thymian-Ciabatta	42
Tofu, Seitan oder Lupine?	11	Gurkenkaltshale mit Buttermilch	45
Speed-Cooking	14	Kartoffelsuppe mit Röstzwiebeln und Cranberrys	46
Rezepte	17	Bohnentopf nach italienischer Art	49
Snacks und Salate	19	Asia-Nudelsuppe mit Udon-Nudeln (vegan)	50
Buddha Bowl mit Falafel-Bällchen	20	Spargelsüppchen mit Erdbeeren	53
Kräutersalat mit Blutorange und Mozzarella	23	Blitz-Borschtsch mit Crème-fraîche-Haube	54
Gemüse-Döner mit Knobli-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	Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte	61
Lunch-Salat mit Gnocchi und Spargel	31	Antipastisalat mit Parmesan	62
Bohnen-Wrap mit Ajvar-Creme	32	Creamy Zoodles aus Zucchini	65
Batate-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	Tofu, Tempeh, Seitan & Co.	107
Batate-Ragout mit Bananenchips-Nuss-Topping	81	Tofu-Bandnudeln mit Rucola-Pesto	109
Nudeln, Reis und Getreide	83	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 wachweichen Eiern	95	Tofu-Flammkuchen mit Sauerkraut (vegan)	122
		Register	124