

Inhalt

Vorspeisen & Salate

Gurkencarpaccio mit Paprika-Pfirsich-Tatar	10
Avocado-Mango-Salat	12
Kichererbsen-Tofu-Salat	14
Scharfer Petersilien-Minze-Salat	16
Linsenbratlinge mit Joghurt-Minz-Soße	18
Möhren-Apfel-Salat mit Orangendressing	20
Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete	22
Rucola-Sellerie-Salat „Waldorfstyle“	24
Taco-Schichtsalat	26
Salat mit Käse und Birne	28
Tomate-Mozzarella-Risotto	30
Überbackene Auberginen	32

Currys, Bowls & Suppen

Bulgur-Buddha-Bowl	36
Kichererbsencurry	38
Möhren-Kohlrabi-Kartoffelsuppe	40
Bärlauch-Grießnockerl	42
Portugiesische Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)	44
Spinat-Kartoffel-Curry	46
Norddeutscher Eintopf (Schnüsch)	48
Vegane marokkanische Bowl	50
Vegetarischer Borschtsch	52
Wassermelonencurry	54

Say cheese ...

Auberginenröllchen mit Ziegenkäsefüllung	58
Käseschnitzel	60
Pasta mit Käse und Rosenkohl	62
Blätterteigpizza mit Ziegenkäse, Honig und Kirschtomaten	64
Südtiroler Kasnocken	66

Pasta Time

Frische Gnocchi	70
Gemüsenudeln und Erdnusssauce	72
Pilzlasagne	74
Schnelle Spaghetti	76
Spaghetti mit Mangold-Feta-Creme	78
Tagliatelle mit Spinat, Champignons und Röstzwiebeln	80
Würziger Pak Choi mit Paprika und Mienudeln	82
Nudeln mit Dicken Bohnen und Salbei	84
Wirsing-Paprika-Nudeln	86

Aus der Pfanne

Champignon-Spargel-Gemüse	90
Gebratener Räuchertofu	92
Hessische Reibekuchen mit Apfelmus	94
Kürbiströsti mit Brie	96
Mediterrane Zucchini-Reis-Pfanne	98
Kohlrabischeiben mit Basilikumschaum	100
Sauerkrautbratlinge	102
Grünkohl mit Tofu – vegetarisch oder vegan	104

Aus dem Ofen

Französische Gemüsetarte mit Ziegenkäse	108
Gemüseauflauf	110
Ratatouille à la Remy	112
Gegrillter Schafskäse mit Knoblauchtomaten	114
Zucchini mit Quinoa und Walnuss-Ziegenkäse-Topping	116
Zucchini-Tomaten-Auflauf	118