

# Inhalt

## **Vegetarisch leben**

Ihr Weg zum Vegetarismus	11
Die Vorteile der vegetarischen Ernährung	11
7 Tipps für den Einstieg	12
Vegetarische Mangelernährung?	14
Saisonkalender	16
Diese Lebensmittel sind nicht vegetarisch	20

## **Aufstriche**

Avocado-Aufstrich	22
Eiersalat-Aufstrich	23
Kräuterfrischkäse	24
Linsenaufstrich	25
Blumenkohl-Aufstrich	26
Auberginenaufstrich	27
Hummus	28

## **Frühstück**

Avocado-Toast mit Spiegelei	30
Selbstgemachtes Granola	32
Blaubeer-Pancakes	34
Müsli-Beeren-Joghurt	36
Walnuss-Porridge	37
Pfannkuchen mit Apfelmus	38
Pilzomelett mit Tomaten	40
Beerenmüsli-Drink	42
Bircher Müsli	43
Rührei mit Spargel	44
Pochiertes Ei auf Brot	46

## **Suppen**

Linsensuppe	48
Gemüsesuppe mit Tortellini	50
Spargelsuppe	52
Zucchini-suppe	54
Brokkolisuppe	55
Erbsensuppe	56
Käse-Lauch-Suppe	58
Kürbissuppe	60

<b>Grünkohlsuppe</b>	<b>62</b>
<b>Tomatensuppe</b>	<b>64</b>
<b>Italienische Minestrone</b>	<b>66</b>
<b>Ayurvedische Spinatsuppe</b>	<b>68</b>
<b>Misosuppe</b>	<b>70</b>
<b>Sellerie-Gorgonzola-Suppe</b>	<b>72</b>

## **Salate**

<b>Tomate-Mozzarella-Salat</b>	<b>74</b>
<b>Gurkensalat</b>	<b>75</b>
<b>Bulgursalat mit Granatapfel</b>	<b>76</b>
<b>Melonensalat mit Feta</b>	<b>78</b>
<b>Orange-Radicchiosalat</b>	<b>79</b>
<b>Klassischer Gartensalat</b>	<b>80</b>
<b>Feigensalat mit Ei</b>	<b>81</b>
<b>Coleslaw</b>	<b>82</b>
<b>Karottensalat</b>	<b>83</b>
<b>Nudelsalat mit getrockneten Tomaten</b>	<b>84</b>
<b>Grünkohlsalat mit Cranberries</b>	<b>86</b>
<b>Mangosalat</b>	<b>88</b>
<b>Salat-Bowl mit Käse</b>	<b>89</b>
<b>Rotkohl-Salat</b>	<b>90</b>
<b>Nektarinensalat</b>	<b>91</b>
<b>Couscous-Spargelsalat mit Bratlingen</b>	<b>92</b>

## **Salat-Dressings**

<b>Thousand Islands</b>	<b>94</b>
<b>Sesam-Dressing</b>	<b>95</b>
<b>Balsamico-Dressing</b>	<b>96</b>
<b>Vinaigrette</b>	<b>97</b>
<b>Mangodressing</b>	<b>98</b>
<b>Orange-Mohndressing</b>	<b>99</b>
<b>Buttermilchdressing</b>	<b>100</b>

## **Hauptgerichte mit Nudeln**

<b>Vollkornpasta &amp; selbstgemachtes Pesto</b>	<b>102</b>
<b>Tomaten-Rucola-Spaghetti</b>	<b>104</b>
<b>Gemüselasagne</b>	<b>106</b>
<b>Fussili mit Spinat</b>	<b>108</b>
<b>Vegetarische Ravioli</b>	<b>109</b>
<b>Nudelauflauf mit Mozzarella</b>	<b>110</b>
<b>Frittata mit Spätzle</b>	<b>112</b>

Gnocchi mit Champignons	113
Spaghetti mit Linsenbolognese	114
Asiatische Nudelpfanne mit Tofu	116
Asiatische Bratnudeln	118

## **Hauptgerichte mit Kartoffeln**

Pellkartoffeln mit Quark	120
Ofenkartoffeln mit Gemüse	122
Brokkoli-Wings mit Pommes	124
Kumpir mit Oliven	126
Süßkartoffelstampf mit Blumenkohl	128
Kartoffel-Zucchini-Auflauf	130
Bratkartoffeln mit Pfifferlingen	132
Kartoffelpuffer	134
Süßkartoffelecken	135
Süßkartoffel-Avocado-Bowl	136
Süßkartoffel-Curry	138

## **Hauptgerichte mit Reis**

Curry mit Naturreis	140
Chili sin carne	142
Reispfanne	144
Gefüllte Zucchini	145
Vegetarische Reisfrikadellen	146
Risi Bisi mit Erbsen und Karotten	148
Rotes Risotto	150
Reis-Bowl mit Seidentofu	152
Spinat-Paneer	154
Indisches Dal	156

## **weitere Hauptgerichte**

Gefüllte Tomaten mit Couscous	158
Gefüllte Paprika mit Bulgur	160
Hausgemachte Falafel	162
Vegetarische Hackbällchen-Spieße	164
Auberginen-Curry	166
Wraps mit Gemüse	167
Gemüsekuchen mit Brokkoli	168
Zwiebelkuchen	170
Blumenkohl-Flammkuchen	172
Pilzragout mit Semmelknödeln	174
Spinat-Quiche mit Ziegenkäse	176

<b>Zucchini-Quiche mit Dinkelteig</b>	<b>178</b>
<b>Kaiserschmarn</b>	<b>180</b>
<b>Zuccininudeln</b>	<b>182</b>
<b>Spinat-Teigtaschen</b>	<b>183</b>
<b>Enchilada-Auflauf</b>	<b>184</b>
<b>Bruschetta</b>	<b>186</b>
<b>Käse-Teig-Spieße</b>	<b>188</b>

## **Nachspeisen**

<b>Zitronensorbet</b>	<b>190</b>
<b>Minzschokolade</b>	<b>191</b>
<b>Mandelschokolade mit Früchten</b>	<b>192</b>
<b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b>	<b>194</b>
<b>Schoko-Mugcake</b>	<b>196</b>
<b>Bratapfel</b>	<b>197</b>
<b>Bananenbrot</b>	<b>198</b>
<b>Blaubeersorbet</b>	<b>200</b>
<b>Erdbeerquark</b>	<b>201</b>
<b>French Toast mit Früchten</b>	<b>202</b>
<b>Applecrumble</b>	<b>204</b>
<b>Gesundes Schokoladeneis</b>	<b>205</b>
<b>Mangopüree &amp; Joghurt</b>	<b>206</b>

## **Smoothie-Bowls**

<b>Rote Beeren-Bowl</b>	<b>208</b>
<b>Drachenfrucht-Bowl</b>	<b>209</b>
<b>Kokos-Beeren-Bowl</b>	<b>210</b>
<b>Protein-Bohnen-Bowl</b>	<b>211</b>
<b>Papaya-Mango-Bowl</b>	<b>212</b>

## **Smoothies & Drinks**

<b>Avocado-Spinat</b>	<b>214</b>
<b>Blaubeer-Chicorée</b>	<b>215</b>
<b>Erdbeer-Smoothie</b>	<b>216</b>
<b>Zimt-Smoothie</b>	<b>217</b>
<b>Ananas-Smoothie</b>	<b>218</b>
<b>Karotten-Smoothie</b>	<b>219</b>
<b>Matcha-Latte</b>	<b>220</b>
<b>Ingwer-Zitronen-Tee</b>	<b>221</b>
<b>Hot Chocolate</b>	<b>222</b>
<b>Goldene Milch</b>	<b>223</b>
<b>Warmer Apfelsaft</b>	<b>224</b>