

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
Beeremüsli-Drink	42
Bircher Müsli	43
Rührei mit Spargel	44
Pochiertes Ei auf Brot	46

Suppen

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

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

Salate

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

Salat-Dressings

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

Hauptgerichte mit Nudeln

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

Gnocchi mit Champignons	113
Spaghetti mit Linsenbolognese	114
Asiatische Nudelpfanne mit Tofu	116
Asiatische Bratnuedeln	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

Zucchini-Quiche mit Dinkelteig	178
Kaiserschmarn	180
Zucchiniudeln	182
Spinat-Teigtaschen	183
Enchilada-Auflauf	184
Bruschetta	186
Käse-Teig-Spieße	188

Nachspeisen

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

Smoothie-Bowls

Rote Beeren-Bowl	208
Drachenfrucht-Bowl	209
Kokos-Beeren-Bowl	210
Protein-Bohnen-Bowl	211
Papaya-Mango-Bowl	212

Smoothies & Drinks

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