

INHALT

INTRO	1		
Hi! My name is	1	SUPPEN & SALATE	120
Worum geht's?	1	Morgensuppe	122
		Dhal	123
DIESES „VEGAN“	3	Französische Zwiebelsuppe	124
Levels of vegan	3	Wintercremesuppe	126
Grenzziehung	3	Birnen-Buttermilchsuppe	127
Fallback-Modus	5	Walnuss-Brokkolicremesuppe	128
Gesundheit! ...?	6	Cremesuppe der Champi(gn)ons	130
Begriffsbeleuchtung	6	Asiasuppenbausatz	132
Die vegane Nährstoffversorgung	9	Knoblauchcremesuppe mit	
Fein raus	19	gecheateten Croûtons	134
Übersicht:		Kalte Dill-Gurkensuppe	135
Aufnahme-Booster & -Blocker	20	Riesenbohnnensalat	136
Fazit	23	Krautsalat	137
Der Veganismus und das liebe Geld	24	Mediterraner Quinoasalat	138
Spar-Mahlzeiten-Baukasten	27	Vleischsalat	139
Spartipps	28	Red&Raw-Salat	140
Vom Essen und Kochen	32	Cranberry-Feldsalat mit	
Küchen-Equipment	32	Ahorn-Senf dressing	141
Lebensmittelgruppen	35	Kartoffelsalat+	142
Vegan werden –		Linsen-Sprossensalat	143
10-Stufen-Programm	57	Tortellini-Rucolaparty	144
Fallstricke & SurvivalGuides	61	Rosenkohl-Vetasalat	145
Auswärts essen	61	Ohne-Hering-Salat	146
Paaarty! ...und andere		Bitter-Sweet-Symphony-Salat	147
Feierlichkeiten	62	Bozz-Salat	148
Umfeld	65		
Familie	69	DIPS & AUFSTRICHE	150
Gelüste	71	Walnuss-Hummus	152
Proviant	73	Karottengrün-Pesto	153
Non-Food	75	Zwiebelmett	154
FAQ & MythBusting	76	Schnittlauch-Vrischkäse	156
Vegan-FAQ	77	Delikatess Pilzpâté	158
Vegan-Myths	79	Paprikacreme	159
Antivegan-Myths	83	Pesto Rosso	160
		Ingwer-Pflaumenchutney	161
REZEPTE	93		
BASICS	100	HAUPTGERICHTE	162
Slim Mayo	102	Kraut-Kartoffeln	164
Schmelzkäse	104	Apfel-Sahnefenchel-Pfanne	166
Faux-Buttermilch	105	Bandnudeln nach Popeye-Art	167
Sojasahne (Cuisine)	106	Döner	168
Soja-Schlagcreme	107	Sesam-Sellerieschnitzel	170
Nussmus	108	Herbstblech	172
Vanillezucker	110	Hawaii-Schnitzel	174
Kokos-Schlagsahne	111	Monster-Baguette	175
Seitan	112	Spaghetti Bolognese Bianco	176
Aquafaba-Mayo	115	Nudeln-im-Grünen-Auflauf	178
Nussmilch	116	Asian Persuasion	180
Hülsenfrüchte einkochen	118	Gefüllter Spaghettikürbis	182
		Kohlrabi-Kartoffelgratin	183

Curry-Pilzpfanne	184	Karmelkbree	259
Blumenkohl unter gerösteten		Vanillenukeln mit Pflaumen &	
Semmelbröseln	185	Zimt-Mohn	260
Krafttopf	186	Verzückungsgefüllte Birnen unter	
Mac-ohne-Cheese	188	Vanille-Zitronensauce	262
Vlammkuchen	190	Sesam-Bananuggets	264
Ignorante Spaghetti Carbonara	192	Apfelcreme mit Mandelcrunch	266
BluKaPü mit Gravy	194	Biskuit im Sahnehimmel	268
Tomaten-Brokkoliquiche	196	Wolke7 mit Blaubeeren	270
Walnuss-Birnen-Rosenkohl		Dulce de Leche –	
süß-scharf	198	Multifunktionskaramell	271
Fettuccine Butternut-Alfredo	200	Kirschmichel mit Vanillesauce	272
Ananas-Kartoffel-Sauerkrautpfanne	202	Aquafaba-Baiser + Bonus:	
Auberginen-Cashew-Hirsepfanne	204	Marshmallow-Creme	274
Blumenkohl-Kokoscurry		Tiramisu from Scratch	276
mit Belugalinsen	206	Red Wine Special	279
Kichererbsen-Ratatouille	207	Kicherschmarrn mit	
Spaghetti Kicherbolo	208	Heidelbeerkompott	280
Spaghetti all’Aglio+	210	Bratapfel Deluxe mit	
Tortellini’s Green Dreem	211	Himmelschören	282
Zucchiniervierfaltigkeit	212		
Grünkohl à la Schwiegeroma	214	GEBÄCK	284
Chili con Tofu	215	Russischer Zupfkuchen	286
Kingpizza	216	Cashew-Schoko-Kichercookies	288
		Slim Himbeer-Mandelmuffins	289
SNACKS, BROT & BEILAGEN	218	Mocca-Kirsch-Brownies mit	
Bohnen-Buletten	220	Walnüssen	290
Geröstete Kichererbsen	222	Vanille-Apfelkuchen mit	
Papadam	223	Ahorn-Zimt-Cashews	292
Süßkartoffel-Chips	224	Mohnschnecken	294
Antipasto x4	226	Zitronen-Blaubeer-Zebrakuchen	296
Sonnenblumenbrot	228	Haselnuss-Schokoladentarte	298
Dinkel-Laugenbrötchen	230	Rhabarberkuchen mit	
Sesam-Sauerkrauttaschen	232	Mandelstreusel	299
Kørnerknæcke	233	Walnuss-Bananenbrot	300
Save-Chickens-Nuggets	234	Vanillekipferl 302	
Panierte Austernpilze	235	Cashewkonfekt	304
Maritime Tofusticks	236	Orangen-Zimtsterne	306
Indische Pakoras	238	Englischer Blaubeer-Mohnkuchen	308
		Sommerblechkuchen	310
SWEETS & DESSERTS	240		
Proteinpfannkuchen	242	QUICKTIPS	312
Zimtstern-Hummus	243	Snacks	314
Zwieback-in-edler-		Grillen	317
Gesellschaft-Dessert	244	Zufällig vegan	319
Smoothie Bowls & Nicecream	246		
Indisches Karotten-Halva	248	Checklists	321
Quarkkäulchen	250	Links	328
Cranberry-Macadamia-Hirsebrei	252	Gruppen & Communitys	329
Sweetest-Gainz-Qvarkcreme	253	In eigener Sache	329
Mousse au Chocozaubertrick	254	Danke	330
Kokosreis-Obstsalat	256	Impressum	332
Overnight Oats & Porridge	258		