

VEGAN BE HEROES JUST FOR ONE DAY ...

*Generelle Tipps zum veganen Kochen
Kids Corner*

AUFS BROT

Birnen-Limetten-Marmelade
Kräuter»butter«
Karotten-Lax
Rotes Pesto
Quickie-Hummus
Leberwurst aus Kidneybohnen
Farinata mit Zwiebelchutney

GEIL DANEBEN

Blumenkohlgratin mit Tomaten
Blumenkohl aus der Pfanne
Ganzer Blumenkohl mit Semmelbrösel»butter«
Krosse ofengebackene Quetschkartoffeln mit
Minz-Zaziki
Sesam-Brokkoli
Gratinierter Fenchel mit Béchamelsauce
Fenchel mediterran aus dem Ofen
Rösti
Stangenbohnen in Tomatensauce
Grüner Spargel aus dem Ofen mit Tomaten
und Ahornsirup
Kürbis oder Süßkartoffel aus dem Ofen
mit »Feta«
Rosenkohl mit Miso-Ahornsirup-Glace und
Pekannüssen
Kartoffelstampf Reloaded mit grünen
Tamari-Bohnen

6	Grünkohl oder Spinat mit weißen Bohnen und Knoblauch	49
8		
11	Knollensellerie- und Kräuterseitling-Chips	51

13 SAFTIGE SALATE 53

15	Bayerischer Kartoffelsalat	55
16	Rote-Bete-Dattel-Salat mit Blütenmischung	56
17	Rote-Bete-Salat mit »Feta« und Minze	56
18	Pulled BBQ-Jackfruit mit Coleslaw	59
18	Blumenkohl-Taboulé mit Kapern und Minze	61
19	Spicy Asia Coleslaw mit Tamari-Tofu und Edamame	62
23	Kichererbsensalat mit »Feta« und Kräutern	65
	Nudelsalat mit Spinat-Basilikum-Pesto	67

25 Belugalinsen mit Tahini-Miso-Dressing 69

26		
27	SUPER SUPPEN 71	
29	Tomatensuppe	73
	Blumenkohlsuppe	75
31	Brokkolisuppe	76
33	Indische Linsensuppe	79
35	Sauerampfersuppe	80
37	Smoked Kürbissuppe mit roten Linsen	83
38	Miso-Suppen-Allerlei (ohne Algen)	85
41	Wirsingeintopf mit Räuchertofu und »Würstchen«	87

42	EINFACH HAUPTGANG 89	
	Griechische Baked Beans	89
43	Easy Quiche Crust	92
	BBQ-Jackfruit und Kartoffel-Sellerie-Mash-Quiche	93
44	Tomaten-Pilz-Quiche mit Seidentofu	94
	Sommerrollen mit Erdnuss-Dip	96
47	Lemongrass-Dal mit viel Gemüse	100

Mildes Curry mit Kichererbsen und Gemüse	103	Lemon Poppy Seed Drizzle Cake	162
Semmelknödel mit Rotkohl und Pilzrahmsauce	105	Carrot Cake mit Cashew Frosting	165
Drummer's Linsen-Bolognese	109	Fluffige Waffeln	166
Lasagne	110	American Pancakes ohne Chichi	169
Spirulina-Hirse mit Ofengemüse	113	Quinoa-Amaranth-Crispies	170
Caponata	114		
Pasta con i ceci	117	YES, VEGAN	173
Chili sin Carne	119	Unsere persönlichen Vorteile	175
Kartoffelgratin mit »Speck«	120	Nährstoffe, Vitamine und Co.	177
Burritos mit Pico de Gallo y Guacamole	122	Weitere Vorteile veganer Ernährung	181
Artischocken mit zweierlei Dips	127	Tipps für alle, die in die vegane Küche einsteigen	182
Pizza ohne Käse	128	Berlin und on Tour	189
Flames-of-Fame-Flammkuchen	131	Liebling, unsere Kinder essen Fleisch!	191
Burger-Patties mit Burger-Sauce	132	SOS-Rezepte	192
		Omas Tipps und Tricks	194
<i>Grill and Chill: Wie du voll gechilled Gemüse grillst</i>	135		
SÜSSE SÜNDEN	141	YOGA & ROCK'N'ROLL	197
ToViVee	144	<i>Danke</i>	203
Teff-Cookies	144	<i>Zutatenregister</i>	206
Chocolate Chip Cookies mit Mandeln und Cashews	145	<i>Impressum</i>	208
Fanta-Kuchen	147		
Madeleines	147		
Mandel-Orangen-Kuchen	149		
Bananenbrot mit Schokolade und Mandeln	151		
Streuselkuchen	152		
Porridge	155		
Milchreis	156		
Best Start of the Day	159		
Overnight Oats	159		
All Year Lebkuchen	161		