

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	
8	und Knoblauch	49
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 SUPER SUPPEN 71

27	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	Wirsing Eintopf 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
Semmelknödel mit Rotkohl und Pilzrahmsauce	105
Drummer's Linsen-Bolognese	109
Lasagne	110
Spirulina-Hirse mit Ofengemüse	113
Caponata	114
Pasta con i ceci	117
Chili sin Carne	119
Kartoffelgratin mit »Speck«	120
Burritos mit Pico de Gallo y Guacamole	122
Artischocken mit zweierlei Dips	127
Pizza ohne Käse	128
Flames-of-Fame-Flammkuchen	131
Burger-Patties mit Burger-Sauce	132

<i>Grill and Chill: Wie du voll gechilled Gemüse grillst</i>	135
--	-----

SÜSSE SÜNDEN 141

ToViVee	144
Teff-Cookies	144
Chocolate Chip Cookies mit Mandeln und Cashews	145
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

Lemon Poppy Seed Drizzle Cake	162
Carrot Cake mit Cashew Frosting	165
Fluffige Waffeln	166
American Pancakes ohne Chichi	169
Quinoa-Amaranth-Crispies	170

YES, VEGAN 173

Unsere persönlichen Vorteile	175
Nährstoffe, Vitamine und Co.	177
Weitere Vorteile veganer Ernährung	181
Tipps für alle, die in die vegane Küche einsteigen	182
Berlin und on Tour	189
Liebling, unsere Kinder essen Fleisch!	191
SOS-Rezepte	192
Omas Tipps und Tricks	194

YOGA & ROCK'N'ROLL 197

<i>Danke</i>	203
<i>Zutatenregister</i>	206
<i>Impressum</i>	208