

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Der gut gefüllte Vorratsschrank	7
Küchenausstattung für gutes Essen	17

Morgens und zum Frühstück

Earl Grey für Frühaufsteher	25
Mango-Ingwer-Kombucha	26
Frühstücks-Kekse	29
Vanille-Kokos-Kaffeesahne	31
Frischer, trinkfertiger Mandeldrink	32
Mokka-Hanf-Wachmacher	33
Locker-leichte Mehrkorn-Pancakes	34
Ahornzucker-Buchweizen-Crispies	36
Einfache glutenfreie Waffeln	39
Herzhafte Crêpes mit Ingwer und Frühlingszwiebeln	40
Kichererbsen-Rührei mit Miso und Kurkuma	43
Auberginen-Bacon	44
Tempeh-Bacon	47
Baked Beans mit Ahornsirup	48
Rote-Bete-Haschee mit Dill	51
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf	52
Birchermüsli mit Hanf und Vanille	54
Porridge für Faule	57
Mega-Knuspermüsli	58
Pfannkuchen mit Pflanzen-Power	61
Altbewährter Avocado-Toast	62

Suppen und Eintöpfe

Gemüsebrühe	67
Wärmende Linsensuppe	68
Wurzelgemüse-Dal für jeden Tag	70
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen	73
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe	74
Marokkanischer Eintopf	77
Cremiger Winter-Gemüseintopf mit Senf und Zitrone	78
Suppe mit gegrilltem Gemüse	81
Bloody Caesar Gazpacho	82
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon	84
Chipotle-Kürbis-Chili mit Tempeh und Bier	87
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin	88
Stärkende Suppe	91
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran	92

Salate und Dressings

Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing	97
Cremiges Knoblauch-Dressing	98
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dressing	99
Salat-Spalten mit Avocado-Zitrus-Dressing	100
Thanksgiving-Panzanella-Salat mit Delicata-Kürbis	102
Thai-Krautsalat	105
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln	106
Rosenkohlsalat mit Limette und Miso	109
Brokkoli-Cäsarsalat mit rauchigem Tempeh	110
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat	112
Sommersalat mit Pfirsichen, Erbsen und Bohnen	114
Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing	117
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen	118
Sesam-Gurken-Nudeln mit Melone und Avocado	121
Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat	122
Erfrischender Romanesco-Salat mit Meyer-Zitronen	125
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan	126

Herzhafte Hauptgerichte und üppige Mahlzeiten

Gemüse und Kichererbsen mit Klößen	130
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen	133
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme	135
BBQ-Toast mit Pilzen	139
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge	140
Veggieburger mit Reis und Bohnen	143
Kürbis-Päckchen mit Mandel-Quinoa	144
Knusprige Avocado-Tacos	147
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten	148
„Bolognese“-Pasta mit Auberginen	151
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme	153
Cremige Harissa-Linsen mit Blumenkohlreis	156
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße	158
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste	161
Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen	162
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße	165
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße	166
Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa	169
Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast	170

Gemüse und Getreide

Geröstete Rote Bete <i>mit</i> Balsamico	175
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln <i>mit</i> Zitronen-Knoblauch-„Aioli“	176
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin	178
Gerösteter Blumenkohl <i>mit</i> grünem Tahin	181
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen <i>mit</i> Pilz-Miso-Soße	183
„Eleganter“ Reis	184
Geröstete Karotten <i>mit</i> Ingwer-Ahornsirup-Creme ..	187
Miso-Hirse-„Polenta“ <i>mit</i> Frühlingszwiebeln	188
Gedünstetes Frühlingsgemüse <i>mit</i> pikanter Gojibeeren-Creme	191
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse	192
Knuspriger Ahornsirup-Senf-Kohl	195
Rote Paprika <i>mit</i> Kräuter-Croûtons	196

Belebende Getränke und kleine

Snacks

Salzkaramell-Dattel-Shake	201
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie	202
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie	205
Matcha-Chia-Limetten-Limonade	206
Kurkuma-Apfelessig-„Switchy“	209
Über-Nacht-Eistee	210
Sonnenschein-Kräcker	213
Sesam-Schoko-Müsliriegel	215
Samen-Palmkohl-Chips	217
Avocado-Tatar	219
„Ricotta“-Toasts <i>mit</i> Blumenkohl und Pinienkernen ..	220
Pâté <i>mit</i> Senf-gegrilltem Brokkoli	223
Hausgemachtes Popcorn <i>mit</i> Zauberstaub	224
Süßkartoffel-Satéspieße <i>mit</i> Erdnuss-Limetten-Soße ..	227
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip	228
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen <i>mit</i> Ingwer	231

Desserts und kleine Köstlichkeiten

Steinobst-Pekannuss-Crumble	235
Kürbis-Mousse-Parfaits	236
Schoko-Ingwer-Kekse	239
Vanille-Maiskuchen <i>mit</i> gerösteten Erdbeeren	240
Saftige Brownies <i>mit</i> Nuss- oder Samenbutter	242
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“ ohne Backen	245

Kokos-Creme-Tarte	247
Himbeer-Cheesecake ohne Backen	249
Bananenbrot-Scones	253
Blaubeer-Muffin-Brot	254
Keksteig-Schokotrüffel	257
Gesalzene Schokotrüffel	258
Hippie-Pralinen	259
Samtige Rote-Bete-Schnitten <i>mit</i> spritzigem Zitrus-Topping	260
Schoko-Cupcakes Deluxe	263
Earl-Grey-Tiramisu	265
Dekadente Eiscreme	267
Magische Schokohülle	270
Kokos-Schlagsahne	271
Traumhafte Zitronencreme	273
Ahornsirup-Karamell	274
Danke!	277
Index	279
Über die Autorin	289
Stimmen zum Buch	290