

INHALT

Food for the Future	8
Ernährung innerhalb der planetaren Grenzen	17
Tipps für den Anfang	22
Rezepte	26

DEFTIG & KLASSISCH

Kichererbsenschnitzel mit Pilzsoße	42
Zwiebel-Rahm-Geschnetzeltes	48
Grammelknödel mit Kraut	51
Mohn-Schupfnudeln	63
Maultaschen in Curry-Linsen-Kokos-Soße	64
Kartoffelknödel mit Pilzfüllung	76
Brotlinge mit Ofenpommes	88
Selleriebraten mit Blaukraut, Kartoffelbrei und Kohlrabi	92
Frankfurter Grüne Soße mit »Salt and Vinegar«-Kartoffeln	102
Menemen	106
Kräuter-Käsestangen	119

Tofu Scramble mit Gemüse	129
Dal Curry	130
Shepherd's Pie	132
Bunte Burger	139
Buntes Fingerfood	140

GEMÜSIG & GEMISCHT

Savory Bowl	35
Golden Kurkuma Bowl	36
Blumenkohl im Blätterteigmantel	54
Kürbispuffer mit Kichererbsen	69
Zucchini-Schiffchen	70
Kürbissuppe mit Salbei und Chili	99
Kohlrabi-Pommes mit Mayo	100
Rote-Bete-Chips	115
Kohlrabi-Erbsencreme	115
Gebackener Spitzkohl	116
Fenchel-Apfelsalat	116
Gemüse-Spaghetti mit Mandelsoße	122
Hokkaido-Eintopf mit Kräuterbrot	124
Pikanter Tomatenkuchen	126
Karibisches Kochbananen-Curry	135
Sellerie mit Mandelkruste	145
Reisnudelpfanne mit Gemüse	152

KLEIN & LEICHT

Zitronige Wirsingsuppe mit Graupen	29
No Food Waste Radieschensalat	32
Pfannkuchen mit Salat	39
Bunte Maultaschen	40
French Toasted Brezel	45
Gözleme mit Kartoffelfüllung	46
Spaghettisalat mit geschmorter Bete und Räuchertofu	52
Cremig gefüllte Kartoffeln	57
Polentataler mit Paprika-Walnuss-Dip	58
Gerollte Bärlauchpfannkuchen	75
Herbstlicher Flammkuchen	82
Gefüllte Portobellopilze	91
Rote-Bete-Spaghetti	105
Champignon-Ceviche	136
Bohnensalat mit Drillingen	146
Apfel-Rote-Bete-Quiche	148

FRUCHTIG & SÜSS

Heidelbeer-Semifreddo	30
Schneller Apfelkuchen	60
Hefezopf	66
Schwedische Zimtschnecken	72
Löwenzahnhonig	78
Blaubeer-Frühstücksmuffins	81
Bananenkekse	85
Beeren-Joghurt-Eis	86
Stachelbeer-Cupcakes	96
Schwedische Apfeltorte	111
Multivitamin-Torte	112
Amerikaner	120
Mousse au Chocolat	108
Apfel-Pfannkuchen	151
Würziger Nusskuchen	154
Index	156
Autor*innen-Infos	158
10 Tipps für klimafreundliches Essen	159
Unser Team – Parents for Future	162
Danke!	163
Fußnoten	164