

# INHALT

Food for the Future	8	Tofu Scramble mit Gemüse	129
Ernährung innerhalb der planetaren Grenzen	17	Dal Curry	130
Tipps für den Anfang	22	Shepherd's Pie	132
Rezepte	26	Bunte Burger	139
		Buntes Fingerfood	140
		<b>GEMÜSIG &amp; GEMISCHT</b>	
Kichererbsenschnitzel mit Pilzsoße	42	Savory Bowl	35
Zwiebel-Rahm-Geschnetzeltes	48	Golden Kurkuma Bowl	36
Grammelknödel mit Kraut	51	Blumenkohl im Blätterteigmantel	54
Mohn-Schupfnudeln	63	Kürbispudding mit Kichererbsen	69
Maultaschen in Curry-Linsen-Kokos-Soße	64	Zucchini-Schiffchen	70
Kartoffelknödel mit Pilzfüllung	76	Kürbissuppe mit Salbei und Chili	99
Brotlinge mit Ofenpommes	88	Kohlrabi-Pommes mit Mayo	100
Selleriebraten mit Blaukraut, Kartoffelbrei und Kohlrabi	92	Rote-Bete-Chips	115
Frankfurter Grüne Soße mit »Salt and Vinegar«-Kartoffeln	102	Kohlrabi-Erbsercreme	115
Menemen	106	Gebackener Spitzkohl	116
Kräuter-Käsestangen	119	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	<b>29</b>
No Food Waste Radieschensalat	<b>32</b>
Pfannkuchen mit Salat	<b>39</b>
Bunte Maultaschen	<b>40</b>
French Toasted Brezel	<b>45</b>
Gözleme mit Kartoffelfüllung	<b>46</b>
Spaghettisalat mit geschmarter Bete und Räuchertofu	<b>52</b>
Cremig gefüllte Kartoffeln	<b>57</b>
Polentataler mit Paprika-Walnuss-Dip	<b>58</b>
Gerollte Bärlauchpfannkuchen	<b>75</b>
Herbstlicher Flammkuchen	<b>82</b>
Gefüllte Portobellopilze	<b>91</b>
Rote-Bete-Spaghetti	<b>105</b>
Champignon-Ceviche	<b>136</b>
Bohnensalat mit Drillingen	<b>146</b>
Apfel-Rote-Bete-Quiche	<b>148</b>

## FRUCHTIG & SÜSS

Heidelbeer-Semifreddo	<b>30</b>
Schneller Apfelkuchen	<b>60</b>
Hefezopf	<b>66</b>
Schwedische Zimtschnecken	<b>72</b>
Löwenzahnhonig	<b>78</b>
Blaubeer-Frühstücksmuffins	<b>81</b>
Bananenkekse	<b>85</b>
Beeren-Joghurt-Eis	<b>86</b>
Stachelbeer-Cupcakes	<b>96</b>
Schwedische Apfeltorte	<b>111</b>
Multivitamin-Torte	<b>112</b>
Amerikaner	<b>120</b>
Mousse au Chocolat	<b>108</b>
Apfel-Pfannkuchen	<b>151</b>
Würziger Nusskuchen	<b>154</b>

Index	<b>156</b>
Autor*innen-Infos	<b>158</b>
10 Tipps für klimafreundliches Essen	<b>159</b>
Unser Team – Parents for Future	<b>162</b>
Danke!	<b>163</b>
Fußnoten	<b>164</b>