

BEVOR ES LOSGEHT

· Seite 4 ·

Nicht Fisch, nicht Fleisch – aber
trotzdem saulecker: Wir laden
Dich ein auf unsere vegetarisch-
vegane Entdeckungsreise
durch den Schwarzwald!

FLEISCHLOS FÜR FLEXITARIER

· Seite 10 ·

Wieso wir mit diesem Koch-
buch nicht nur Vegetarier an-
sprechen wollen: ein Plädoyer
für mehr Achtsamkeit und
Abwechslung auf dem Teller

FRÜHLING

- 18** Lauwarmer Brägelesalat
- 20** Caesarsalat vom Grill
- 22** Erdbeersalat mit feinen
Pilzchen
- 24** Heimat-Tacos
- 26** Gebackener Folienspargel
- 28** 50 Shades of Rosarot
- 30** Souffliertes Ei
- 32** Bunter Waldsalat
- 34** Karotten-Hummus
- 36** Bärlauch-Spinat-Knödel
- 38** Grüner Spargel und
gebackener Ricotta
- 40** Black Forest Brägel
- 42** Gnocchi mit gegrilltem
Rhabarber
- 44** Kohlrabi & Kombucha
- 46** Frühlingshafte
Sommerrollen

BACKSTAGE IN GUFU

· Seite 48 ·

Ein Team, zehn Tage, 100 Teller:
Beim Shooting für dieses Buch war
nicht nur Kreativität und Team
Spirit gefragt – sondern auch jede
Menge Ausdauer ... Wir zeigen
Dir, wie es hinter den Kulissen
bei unserem Schwarzwald-
Reloaded-Camp in Gundelfingen
zuing – und klären, warum
unser Team trotz großartigster
Kochkunst kein einziges Pfund
zugenommen hat!

SOMMERERNT

- 60** Feines aus Tomaten
- 62** Goldene Tomatenessenz
- 64** Alles vom Blumenkohl
- 66** Wildkräutersuppe
- 68** Auberginen-Salat
- 70** Veggie-Fried-Chicken
- 72** Ratatouille & Bramata
- 74** Blumenkohl al forno
- 76** Räucher-Aubergine
- 78** Zoras Ziegenkäsekuchen
- 80** Würzige Ofen-Aubergine
- 82** Kresse-Suppe
- 84** Bibeleskäs im Wan Tan
- 86** Schwarzer Blumenkohl
- 88** Saure Rädle
- 90** Blumenkohlschnitzel
- 92** Eingelegtes Gemüse

ROTE RIESEN UND ALTE BEKANNT

· Seite 94 ·

Warum man nirgends besser
und entspannter einkauft als
direkt bei den Erzeugern: eine
Ode an den Wochenmarkt

NUDELN

- 102** Rahmkäs-Ravioli
- 104** Kräuter-Nudeltäschle
- 106** Zoras dicke Pasta
- 108** Rote-Bete-Tagliatelle
- 110** Kürbis-Tortellini
- 112** Handgemachte Gnocchi
- 114** Gemüsebolognese
- 116** Rote-Bete-Knöpfele
- 118** Saschwaller Lasagne
- 120** Herbstliche Ravioli
- 122** Bergwiesenheusuppe

SCHNITZEL OHNE SCHWEIN

· Seite 124 ·

Von Sojaburgern bis Hafermilch:
Wie wird Plant-Based Food
eigentlich hergestellt – und
worauf muss man dabei achten?

PLANT-BASED

- 130** Vegane Sommerrollen
- 132** Flädlesuppe de luxe
- 134** Veganer Grillkäse
- 136** Döner-Shots
- 138** Vish and Chips
- 140** Vegane Ente im Crêpe
- 142** Gefüllte Zwiebeln
- 144** Veggie-Hackfleischtarte
- 146** Veganer Weißwurstsalat

DIE MISCHUNG MACHT'S

· Seite 148 ·

Wie und was sollten wir essen?
Wir sprechen mit Ökotrophologin
Daniela Homoth und geben Dir
die wichtigsten Facts & Figures
rund um Plant-Based-Food

REZEPTE FÜR DEN HERBST

- 152** Weinblättertorte
- 154** Herbstchd-Bowl
- 156** Mohn-Schupfnudle
- 158** Wunderbare Wurzeln
- 160** Kartoffeltäschle
- 162** Sauerteigstulle
- 164** Geschmorter Topinambur
- 166** Ofenknolle mit Feta
- 168** Gemüse-Pastetchen
- 170** Knusprige Senfeier
- 172** Bunte Bete-Bowl

- 174** Bäschn of Erdäpfel
- 176** Okonomiyaki
- 178** Flower Sprouts
- 180** Rote-Bete-Risotto
- 182** Knuspriger Topinambur
- 184** Veganer Vesperteller
- 186** Deftiges Beerenbrot

DAS IST HALT RON

· Seite 188 ·

Designer, Verkäufer, Hotelier: All
das und noch mehr ist Ron van Es,
in dessen Scheune unser Kochbuch
entstanden ist. Wir stellen Dir
den sammelnden Holländer vor

JETZT WIRD'S SÜSS

- 198** Veganer Erdbeertraum
- 200** Rhabarber-Crumble

- 202** Rüblikuchen im Tontopf
- 204** Jans Topfenknödel
- 206** Hafermilchschaum
- 208** Geröstetes Reismousse
- 212** Schwarzwälder im Glas
- 214** Pistazien-Käseküchle
- 216** Lisas Energiekugeln
- 218** Schwarzwälder Schmarrn
- 220** Götterspeise mit Popcorn
- 222** Schoko-Schneekugeln

KOCHSCHULE

Von Saucen bis zu Teigen:
Klaus-Werner Wagner verrät Dir
die wichtigsten Basics der
vegetarischen & veganen Küche

- 226** Warme Saucen
- 229** Kalte Saucen
- 230** Salatsaucen, Jus,
Dahis und Fonds
- 233** Herzhafte Teige
- 235** Süße Teige

RESCHDEFESCHD

· Seite 236 ·

Weiterverwenden statt wegwerfen:
So verwandelst Du Schalen, Strün-
ke und andere Gemüseabschnitte in
leckeres Öl, Pesto, Dips oder Chips

GLOSSAR

· Seite 240 ·

Von Aquafaba über Jackfruit und
Lupinen bis Seitan – wir stellen
Dir die wichtigsten Elemente der
veganen und vegetarischen
Küche vor

DANKESCHÖN!

· Seite 242 ·

Wir sagen von Herzen Danke an
alle, die dieses Wahnsinnsprojekt
möglich gemacht haben!

BEZUGSQUELLEN & UNTERSTÜTZER

· Seite 252 ·

Welche Hersteller uns bei der
Produktion dieses Kochbuchs
tatkräftig unterstützt haben und
wo man leckere vegane Ente
oder pflanzlichen Camembert
bekommt, erfährst Du hier