

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 Kochbuch nicht nur Vegetarier ansprechen 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 GUFİ

· 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 zuging – und klären, warum unser Team trotz großartigster Kochkunst kein einziges Pfund zugenommen hat!

SOMMERERNTE

- 60** Feines aus Tomaten
62 Goldene Tomatenessenz
64 Alles vom Blumenkohl
66 Wildkräutersüpple
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-Süpple
84 Bibeleskäs im Wan Tan
86 Schwarzer Blumenkohl
88 Saure Rädle
90 Blumenkohlschnitzel
92 Eingelegtes Gemüse

ROTE RIESEN UND ALTE BEKANNTEN

· Seite 94 ·

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

NUDELN

- 102** Rahmkäss-Ravioli
104 Kräuter-Nudeltäschle
106 Zoras dicke Pasta
108 Rote-Bete-Tagliatelle
110 Kürbis-Tortellini
112 Handgemachte Gnocchi
114 Gemüsebolognese
116 Rote-Bete-Knöpfle
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** Herbschd-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** Bäschd of Erdäpfel
- 176** Okonomiyaki
- 178** Flower Sprouts
- 180** Rote-Bete-Risotto
- 182** Knuspriger Topinambur
- 184** Veganer Vesperteller
- 186** Deftiges Beerenbrot

- 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

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

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,
Dashis und Fonds
- 233** Herzhaftes Teige
- 235** Süße Teige

RESCHDEFESCHD

· Seite 236 ·

Weiterverwenden statt wegwerfen:
So verwandelst Du Schalen, Strünke 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