

Vorwort	2
Willkommen	5
Inhalt	6
Einleitung	9

## **SNACKS, DIPS UND KLEINIGKEITEN**

Würzige Nüsse und Kerne aus dem Ofen	22
Schnelle Croques mit Hummus und Ratatouille	24
Croques mit Cheddar und Gemüse	25
Hummus mit Rote Bete und Dill	26
Ajo blanco	28
Gefülltes Baguette	30
Tomatencreme im Gläschen	32
Erbsencreme im Gläschen	33
Herzhafte Proteinpannkuchen	34
Muffins mit Karotten und getrockneten Tomaten	36
Grüne Bohnenpaste mit Zitrone und Chili	38
Schweineohren mit Oliven und Artischocken	40
Bretonische Buchweizenröllchen	42
Buchweizenröllchen mit Käse und Karotte	42
Buchweizenröllchen mit Hummus und Rucola	42
Radziki mit Dill	44

## **SAUCEN**

Gemüse-Bolognese	48
Schalottencreme mit Estragon und Weißwein	50
Béchamelsauce	52
Weißer Bohnencreme	54
Sesamsauce	54
Grünes Pesto	56
Rotes Pesto	57
Orangen-Ingwer-Dressing	58
Mayonnaise	60

## **VORSPEISEN**

Artischockencremesuppe mit Haselnüssen	64
Spargel mit Miso, Sesam und Ingwer	66
Gegrillte Pomelo mit Ahornsirup und Mandeln	68
Champignonschnitten mit Knoblauchbutter	70
Bohnenschnitten mit Tomaten und Oliven	72
Linsenterrine mit eingelegten Artischocken	74
Gefüllte Paprikaschoten ohne Kochen	76
Champignonspieße nach Yakitori-Art	78
Grünkohlsalat mit Gurke und Wakame	80
Rohkostsalat mit Walnüssen	82
Lauch mit Schalotten-Vinaigrette	84
Panzanella	86

## HAUPTGERICHTE

Palak Paneer mit Tofu **90**  
Süßkartoffel-Karotten-Püree mit  
gerührtem Tofu **92**  
Linsen-Pilz-Bratlinge **94**  
Gemüse-Pilaw mit Tandoori-  
Gewürzen **96**  
Sojageschnetzeltes mit Miso und  
zartem Gemüse **98**  
Spaghetti mit Linsen-Bolognese **100**  
Orecchiette mit Erbsen in Zitronen-  
Estragon-Sauce **102**  
Pappardelle mit Rucola, Walnüssen  
und Miso **104**  
Nudelsalat mit Artischocken und  
getrockneten Tomaten **106**  
Kichererbsenomelett mit Pilzen **108**  
Gallettes **110**  
Gallettes mit Pilzen und Tofu **110**  
Galette à la Caponata **110**  
Gallettes mit Würstchen **110**  
Gallettes mit Spinat **111**  
Süßkartoffeln und rote Bohnen  
mit Erdnussauce **112**  
Tomatentarte mit Hummus **114**  
Gegrillte Tortillas mit weißen Bohnen  
und getrockneten Tomaten **116**  
Tempeh mit Ahornsirupglasur **118**  
Tempeh mit Limette und  
Erdnüssen **120**  
Gebratener Tofu mit Ananas **122**  
Kichererbsenbratlinge mit  
Wurzelgemüse **124**  
Grüne Bohnen und Linsen  
mit Tahini **126**

Polenta mit Pesto, Blumenkohl  
und Haselnüssen **128**  
Wokgemüse mit Sesam **130**  
Zucchini-Nudeln mit Tomaten und  
weißer Bohnensauce **132**  
Baskische Kartoffeln **134**  
Pikantes Rösti **136**  
Blumenkohlsteaks auf  
Kichererbsenpüree **138**  
Pitataschen mit Garmeroug  
und Paprika **140**

## BROT, KÄSE UND SALAT

Knoblauchbrot auf Feldsalat **144**  
Mein bester Kartoffelsalat **146**  
Auberginenschnitten mit Zatar **148**  
Tofutaler mit Gomasio auf Rucola **150**  
Friséesalat mit Croûtons **152**

## SÜSSES

Schneller Mürbeteig **156**  
Himbeermuffins mit Schokolade **158**  
Apfelkuchen mit Zimt **160**  
Crumble aus der Pfanne **162**  
Muffins – Grundrezept **164**  
Plätzchen im Handumdrehen **166**  
Tapioka mit Kokosmilch und Kiwi **168**  
Haferflockenplätzchen **170**  
Energy Balls mit Proteinen **172**

Register nach Zeitaufwand **174**  
Register nach Zutaten **175**