

Vorwort	<b>2</b>
Willkommen	<b>5</b>
Inhalt	<b>6</b>
Einleitung	<b>9</b>

## **SNACKS, DIPS UND KLEINIGKEITEN**

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

## **SAUCEN**

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

## **VORSPEISEN**

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

## **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**  
**Galettes** **110**  
Galettes mit Pilzen und Tofu **110**  
Galette à la Caponata **110**  
Galettes mit Würstchen **110**  
Galettes mit Spinat **111**  
Süßkartoffeln und rote Bohnen mit Erdnusssoße **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**

Zucchiniinudeln mit Tomaten und weißer Bohnensauce **132**

Baskische Kartoffeln **134**

Pikantes Rösti **136**

Blumenkohlsteaeks auf Kichererbsenpüree **138**

Pitaschen 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**

Himbeer-Muffins 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**