

INHALT

10 *Vorwort*

12 *Vegane Alternativen*

21 *Frühstück und Abendbrot*

- 22 Scrambled Tofu
- 24 Leberwurst
- 26 Mettbrötchen
- 28 Frühstücksspeck
- 30 Obazda
- 32 Hafermilch
- 34 Veganer Schmelzkäse
- 36 Bauernfrühstück
- 38 No-Chicken-Blumenkohl-Nuggets
- 40 Leberkäsesemme
- 42 Veganer Lachs
- 44 Rote-Bete-Aufstrich
- 44 Auberginenaufstrich
- 46 Kürbis-Tomaten-Aufstrich
- 48 Eggs Benedict

51 *Hauptspeisen*

- 52 Gefüllte Paprika
- 54 Gefüllte Wirsingkugeln mit Couscous
- 56 Cremige Bauernpfanne

58	Paprika-Gulasch
60	Spaghetti Bolognese
62	Reibekuchen
62	Apfelkompott
64	Käsespätzle
66	Semmelknödelauflauf mit Champignon-Rahm-Soße
68	Zwiebelkuchen
70	Würstchengulasch
72	»Kein Hühner-Frikassee«
74	Gyros
76	Vegane Currywurst
76	Vegane Mayonnaise
78	Kartoffelpüree mit Bratensoße
80	Pellkartoffeln mit Quark
82	Bayrisch Kraut
84	Maultaschen

87 *Pflanzliche Schnitzel*

88	Schnitzel – der Klassiker
90	Wiener Schnitzel
92	Tofu-Schnitzel
94	Blumenkohl-Schnitzel
96	Kohlrabi-Schnitzel
98	Jägerschnitzel-Soße
100	Paprikasoße ungarische Art

103 *Süßes*

104	Milchreis
106	Arme Ritter
108	Apfelpfannkuchen
110	Streusel-Apfelkuchen

- 112 Germknödel mit Vanillesoße und Mohn
112 Vegane Vanillesoße
114 Banana-Split
116 Kaiserschmarrn
118 Grießbrei mit Kirschen
120 Gefüllte Berliner
122 Omas Apfelstrudel

125 *Suppen und Eintöpfe*

- 126 Bohneneintopf
128 Omas Wursteintopf
130 Erbsensuppe
132 »Hühner«-Suppe
134 Kartoffelsuppe mit Würstchen
136 Schnibbelbohnen-Suppe
138 Vegane »Hühnerbrühe«
140 Deftiger Linseneintopf
142 Kürbissuppe
144 Hack-Lauch-Suppe
146 Rote-Bete-Suppe

149 *Salate*

- 150 Grüner Bohnensalat
152 Eiersalat
154 Gurkensalat
156 Kartoffelsalat

158 *Zutatenregister*