

INHALT

10	<i>Vorwort</i>
12	<i>Vegane Alternativen</i>
21	<i>Frühstück und Abendbrot</i>
22	Scrambled Tofu
24	Leberwurst
26	Mettbrötchen
28	Frühstücksspeck
30	Obazda
32	Hafermilch
34	Veganer Schmelzkäse
36	Bauernfrühstück
38	No-Chicken-Blumenkohl-Nuggets
40	Leberkäsemmel
42	Veganer Lachs
44	Rote-Bete-Aufstrich
44	Auberginenaufstrich
46	Kürbis-Tomaten-Aufstrich
48	Eggs Benedict
51	<i>Hauptspeisen</i>
52	Gefüllte Paprika
54	Gefüllte Wirsingkugeln mit Couscous
56	Cremige Bauernpfanne

58	Paprika-Gulasch
60	Spaghetti Bolognese
62	Reibekuchen
62	Apfelkompott
64	Käsespätzle
66	Semmelknödelauf 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	<i>Pflanzliche Schnitzel</i>
88	Schnitzel – der Klassiker
90	Wiener Schnitzel
92	Tofu-Schnitzel
94	Blumenkohl-Schnitzel
96	Kohlrabi-Schnitzel
98	Jägerschnitzel-Soße
100	Paprikasoße ungarische Art
103	<i>Süßes</i>
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*