

Inhalt

Vegan leicht gemacht

Unkompliziert, blitzschnell & lecker	11
Warum eigentlich vegan?	11
Umstellung? Gourmet-Abenteuer!	15
Sternekoch oder Improvisationstalent?	16
Saisonkalender	22

Frühstück

Zimtpfannkuchen	28
Erdbeer-Bananen-Porridge	29
Bircher Müsli	30
Gebackenes Knuspermüsli	31
Frühstückswaffeln mit Obst	32
Blaubeer-Porridge	33
Kokos-Frühstück	34
Frühstücksburrito	35
Rührtofu mit Lauch	36
Tofu-Omelett mit Pesto	37
"Lachs"-Bagels	38
Avocado-"Käse"-Sandwich	39
Spirulina Chia	40

Aufstriche, Cremes & Dips

Tomatenpaste	42
Paprikadip	43
Cashew-Frischkäse	44
Hausgemachter Hummus	45
Veganes Mett	46
Spekulatiuscreme	47
Guacamole	48
Gebrannte Mandelbutter	49
Nuss-Nougat-Creme	50
Himbeer-Vanille-Marmelade	52
Feigenaufstrich	53
Rote-Bete-Aufstrich	54

Salate & Dressings

Weißkohl-Möhrensalat	56
Gurken-Tomatensalat	57
Mango-Paprikasalat	58
Quinoa-Frucht-Salat	59
Bunter Nudelsalat	60
"Hähnchen"-Salat	61
Kartoffelsalat	62
Buddha-Bowl mit Grill-Tofu	64
Kürbis-Salat	66
Brokkolisalat mit Avocado	67
Chinesischer Gurkensalat	68
Sonnenblumen-Dressing	69
Thousand Islands	70
Mangodressing	71
Tomaten-Vinaigrette	72

Suppen & Eintöpfe

Kürbissuppe	74
Kartoffel-Lauchsuppe	75
Minestrone	76
Cremige Blumenkohlsuppe	78
Indisches Linsen Dal	80
Champignonsuppe	81
Käse-Lauchsuppe	82
Süßkartoffel-Erdnusssuppe	83
Chili sin Carne	84
Kartoffel-Spinatsuppe mit Räuchertofu	86

Hauptgerichte mit Nudeln

Penne all'Arrabbiata	88
Tortellini Alfredo	89
Tagliatelle mit Kichererbsen	90
Vegane Bolognese	91
Mie-Nudel-Curryauflauf	92
Spaghetti Carbonara	93
Tomaten-Kapern-Pasta	94
Pasta aglio e olio	95
Brokkoli Mac and Cheese	96
Thunvisch-Spinat-Pasta	97
Wirsing Pesto	98
Löwenzahn-Basilikum-Pesto	99
Avocado-Pesto	100

Hauptgerichte mit Kartoffeln

Reibekuchen mit Apfelmus	102
Süßkartoffelpommes	103
Tofu-Kartoffel-Gulasch	104
Gefüllte Süßkartoffeln mit Quinoa	106
Schupfnudeln mit Gemüse	108
Gnocchi mit Spinat-Pesto	109
Kartoffelecken mit Salsa	110
Zucchini-Puffer	111
Süßkartoffel-Röstgemüse	112
Süßkartoffel mit Senfdip	113
Pfifferling-Bratkartoffeln	114

Hauptgerichte mit Reis

Pilz-Risotto	116
Reispfanne mit Gemüse	117
Blumenkohl-Pilz-Bowl	118
Indisches Aloo Gobi	119
Tomatenreis mit Tofuspießen	120
Reis mit Pilz-Kokossoße	121
Tofu-Curry	122
Indisches Biryani mit Jackfruit	124
Curry mit Naturreis	126
Jambalaya	128

Weitere Hauptgerichte

Spitzpaprika mit Couscous	130
Quinoa-Kichererbsen-Bowl	131
Tortilla-Wrap	132
Orientalischer Couscous mit Kürbis	134
Buchweizen mit buntem Gemüse	135
Feurige Tomaten	136
Fladenbrot-Pizza	138
Selbstgemachte „Currywurst“	139
Gemüsedöner	140
Auberginen-Bruschetta	141
„Calamari“ mit Aioli	142
Möhren-Hotdogs	144
Bohnen-Patty-Sandwich	146
Radieschen-Sandwich	147
Burger-Patties	148
Tempeh-Schaschlik	150
Zucchini-Möhren-Nudeln mit Erdnusssoße	152

Süßspeisen & Desserts

Kaiserschmarrn	154
Nougat-French-Toast	155
Blaubeermuffins	156
Mousse au Chocolat	157
Pinguin-Schokolade	158
Milchschnitte	159
Zimtsterne	160
Grießbrei mit Apfelkompott	162
Mandel-Mugcake mit Zimt	163
Schoko-Kokos-Cakepops	164
Gebrannte Mandeln	165
Erdbeer-Panna-Cotta	166
Matcha Blizz Balls	167
Stracciatella-Quark	168

Smoothies & Drinks

Papaya-Mango-Bowl	170
Beeren-Bowl	171
Mandel-Bananenshake	172
Portulak-Smoothie	173
Kokos-Erdbeersshake	174
Grünkohl-Spinat-Smoothie	175
Minz-Thymian-Tee	176
Hanf-Chai-Tee	177
Blaubeersmoothie mit Chia	178
Blue Caribic Cocktail	179
Pfirsich-Sangria	180
Rosé-Limonade	181
Goldene Milch	182
Hibiskus-Rhabarber-Eistee	184
Vanille-Latte-Macchiato	185

30-Tage-Ernährungsplan

Register