

- 7** Einleitung
- 13** Unsere Expertinnen und Experten
- 15** Die Top Ten der Fragen und Antworten
- 19** Was sich in Zukunft ändern muss
- 25** Was bedeutet gesunde Ernährung?
- 35** Aufbau einer pflanzenbasierten Kost
- 49** Kinder pflanzenbasiert ernähren
- 63** So gelingt die Ernährungsumstellung

## REZEPTE

- 73** Leichtes Frühstück
- 93** Fix gemixt
- 125** Aus einem Topf
- 169** Aus dem Ofen
- 207** Schnelles Abendessen
- 229** Lieblingsgerichte
- 263** Etwas Süßes
  
- 280** Quellenhinweise
- 283** Register
- 286** Über die Autorin
- 287** Danksagung

## LEICHTES FRÜHSTÜCK

- 74 Gebackener Beeren-Porridge
- 76 Drei Kompott-Varianten
- 78 Schoko-Haselnuss-Aufstrich
- 81 Rosies grüner Smoothie
- 82 Dattel-Bananen-Pancakes
- 85 Vanille-French-Toasts
- 86 Baked Beans
- 89 Mini-Kartoffelpuffer
- 90 Cashew-Rührtofu

## FIX GEMIXT

- 94 Knusper-Kichererbsen
- 94 Kräuterdressing
- 97 Walnuss-Parmesan
- 98 Knoblauch-Tahin-Dressing
- 98 Krosse Croûtons
- 101 Dukkah-Gewürz
- 102 Salsa Verde
- 104 Harissa-Paste
- 107 Cashewcreme
- 109 Minze-Gurken-Raita
- 110 Chermoula-Paste
- 112 Drei Lieblingspestos
- 115 Walnuss-Paprika-Dip
- 116 Erbsen-Minze-Dip
- 118 Zitronen-Mandel-Hummus
- 121 Limabohnen-Kräuter-Dip
- 122 Goldene Paste mit Kokosbrühe

## AUS EINEM TOPF

- 126 Auberginen-Knoblauch-Ragout
- 128 Orzo-Bohnen-Pfanne
- 131 Schwarzkohl-Spinat-Spaghetti
- 132 Rote-Bete-Walnuss-Pasta
- 134 Kürbis-Salbei-Pappardelle
- 137 Brokkoli-Pistazien-Pasta
- 138 Tomaten-Farfalle-Pfanne
- 141 Erdnuss-Chili-Nudeln
- 142 Kokos-Gemüse-Reis
- 145 Warmer Wildreis-Bohnen-Salat
- 146 Perlgraupen-Sellerie-Taboulé
- 149 Maispuffer mit Frühlingszwiebeln
- 150 Krosse Karottenpuffer
- 153 Zucchini-Kräuter-Puffer
- 154 Rohinis Mung Dal
- 157 Shireens Chana Batata
- 158 30-Minuten-Kokos-Curry
- 161 Goldene Soba-Nudeln
- 163 Süßkartoffel-Linsen-Suppe
- 164 Alans Sauerkraut-Gemüse-Suppe
- 166 Herzhaftes Minestrone

## AUS DEM OFEN

- 170 Mediterranes Ofengemüse
- 173 Auberginen-Süßkartoffel-Blech
- 174 Blumenkohl-Cashew-Pilaw
- 177 Kartoffel-Mais-Piri-Piri
- 178 Kürbis-Dal-Auflauf
- 181 Auberginen-Kürbis-Blech
- 182 Bohnen-Nachos-Backgemüse
- 185 Gebackenes Wurzelgemüse
- 186 Orzo-Zucchini-Backgemüse
- 189 Gnocchi-Bohnen-Gratin
- 190 Panierter Blumenkohl mit Kichererbsen
- 192 Gebackene Ratatouille
- 195 Gemüsetarte mit marinierten Zwiebeln
- 197 Kartoffel-Lauch-Crumble
- 199 Gefüllte Kraut-Kartoffeln
- 200 Backkartoffeln mit Harissa-Kichererbsen
- 203 Ofenkartoffeln mit Knuspermais
- 204 Bohnen-Backkartoffeln

## SCHNELLES ABENDESSEN

- 209 Champignon-Tomaten-Sandwich
- 210 Harissa-Tofu-Wrap
- 212 Erbsen-Bohnen-Toasts
- 215 Schwarze-Bohnen-Toasts
- 216 Miso-Champignon-Brot
- 218 Champignon-Knoblauch-Aufstrich
- 221 Bunter Allround-Salat
- 222 10-Minuten-Erbsen-Orzo
- 224 Shiitake-Nudel-Topf
- 227 Edamame-Erdnuss-Nudeln

## LIEBLINGSGERICHTE

- 230 Tofu-Bratreis
- 233 Kräuter-Bohnen-Champignons
- 234 Tofu-Tacos mit marinierten Zwiebeln
- 237 Paprika-Pilz-Fajitas
- 239 Wurzelgemüse-Gratin
- 240 Paulas Linsen-Tomaten-Pie
- 242 Gemüse-Champignon-Lasagne
- 244 Veggiedellen mit Tomatensoße
- 247 Spargel-Spinat-Bolognese
- 249 Tomaten-Knoblauch-Bolognese
- 250 Linsen-Champignon-Bolognese
- 252 Tofu-Gemüse-Bolognese
- 255 Gemmas Makkaroni-Auflauf
- 256 Schnelle Lieblingspizza
- 259 Linsen-Pilz-Schnecken
- 260 Bohnen-Paprika-Schnecken

## ETWAS SÜSSES

- 264 Kirsch-Mandel-Riegel
- 266 Bunte Beerenmuffins
- 269 Bananen-Pflaumen-Brot (ohne Zucker)
- 271 Kokos-Vanille-Cupcakes
- 272 Schoko- oder Zimt-Rosinen-Cookies
- 274 Schokoladen-Kokos-Torte
- 277 Apfel-Beeren-Kuchen
- 278 Bananeneis mit Pekannuss-Krokant