

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 Perlgrauen-Sellerie-Taboulé
- 149 Maispuffer mit Frühlingszwiebeln
- 150 Krosse Karottenpuffer
- 153 Zucchini-Kräuter-Puffer
- 154 Rohinis Mung Dal
- 157 Shireens Chana Bateta
- 158 30-Minuten-Kokos-Curry
- 161 Goldene Soba-Nudeln
- 163 Süßkartoffel-Linsen-Suppe
- 164 Alans Sauerkraut-Gemüse-Suppe
- 166 Herzhafte 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