

Inhalt

Jederzeit

AM ANFANG

6 Warum vegan?

SPEISEKAMMER

10 Alles von der Pflanze

IN DER KÜCHE

18 Zu den Rezepten

20 Ideen für Frühstück,
Vor- und Nachspeise

22 Grundrezepte

KALT

32 Hummus

34 Bohnensalat

LAUWARM

36 Grüne-Linsen-Salat

WARM

37 Röstbrotsuppe

38 Rote Linsensuppe mit
Paprika-Minz-Öl

40 Kimchi-Pfannkuchen

42 Knoblauchpilze auf
Röstbrot

44 Gebratene Knoblauchpilze

46 Rote Kokos-Bohnen

47 Bohnensuppe mit Pasta

48 Linsen mit Nudeln und
karamellisierten Zwiebeln

50 Spaghetti mit Tomatensauce,
Sesam und Minze

52 Spaghetti mit Knoblauch,
Öl und Chili

53 Linsensauce

54 Linsenreis mit Röstzwiebeln

Frühling

KALT

58 Spinatsalat mit Datteln und
Mandeln

60 Spinatsalat mit Avocado-
Tofu-Dressing

62 Ananas-Avocado-Salat

64 Salat aus Favabohnen
mit Minze

66 Kühler Seidentofu
mit Zitrussauce

70 Avocado-Toast

77 Kalter Sesamspinat

WARM

68 Erbsensuppe mit Minze

72 Spargel mit Kerbelvinaigrette

74 Grüner Spargel aus dem Ofen
mit Minz-Mayonnaise

76 Lange Fussili mit Mönchsbart

78 Spinatreis

80 Erbsen mit Römersalatherzen

Sommer

KALT

- 84 Bloody-Mary-Salat
- 86 Fattusch
- 88 Panzanella
- 90 Guacamole-Salat

LAUWARM

- 89 Gerösteter Maissalat mit Avocado
- 92 Marinierter Pilzsalat mit roter Zwiebel
- 94 Lauwarmer Kohlrabisalat

WARM

- 95 Tomatensuppe
- 96 Acquacotta
- 98 Letscho
- 99 Pasta mit Kirschtomatensauce
- 100 Knusprige Tomatenlaibchen
- 102 Kichererbsen mit Mangold
- 104 Ofenkarotten mit Knoblauch und Frühkartoffeln
- 106 Pfifferling-Kartoffel-Pfanne
- 107 Polenta mit Steinpilzen

Herbst

KALT

- 110 Quinoa-Salat mit Paranüssen und Physalis
- 112 Waldorf-Salat
- 116 Kichererbsensalat
- 118 Karottensalat mit Kreuzkümmel und Zitrone

LAUWARM

- 114 Bulgur-Salat mit Mangold

WARM

- 119 Pilzsuppe
- 120 Kohlsuppe
- 122 Geschmorter Tomatentofu
- 124 Blumenkohl mit Datteln und Oliven
- 126 Mangold mit Safranrosinen und Pinienkernen
- 128 Gebratener Kürbis mit Schalotten und schwarzen Oliven
- 130 Kartoffelragout mit Gurken
- 131 Weißkohl-Pfanne mit Bulgur und Chili
- 132 Geschmorter Lauch im Gemüsesaft mit Perlweizen

Winter

KALT

- 136 Orangen-Fenchel-Salat
- 138 Rote-Rüben-Salat mit Orangen und Minze
- 140 Weihnachtssalat
- 142 Topinambur-Pastinaken-Salat

LAUWARM

- 144 Linsensalat mit Avocado, Apfel und Ingwer
- 146 Linsensalat mit Dijondressing

WARM

- 148 Rote-Rüben-Suppe
- 150 Kartoffel-Pilz-Suppe
- 151 Pancotto
- 152 Orecchiette mit Stängelkohl
- 154 Polenta mit Schwarzkohl
- 156 Gebratene Kichererbsen mit Fenchel und Orange
- 157 Kartoffel-Erbsen-Curry
- 158 Kartoffelschmarren mit Kohlrabi und Kräuteröl

ZUM SCHLUSS

- 161 Register
- 170 Glossar
- 172 Literatur
- 173 Dank
- 174 Team
- 176 Impressum