

# Inhaltsverzeichnis

## 10 Vorwort

---

10 Vegan Queens

18 Gewürze. Salze. Öle.  
Urlaub für die Sinne

## 26 Das Kräuterzeit Menü

---

22 Franziska Schmid — Veggie Love

30 Crostini mit hausgemachtem  
Thymian-Pilz-Schmalz

33 Franziskas Bärlauch-Risotto  
mit essbarer Blütenpracht

35 Franziskas Orecchiette  
mit bunten Möhren, Sauerampfer  
und Mandelsplittern

38 Tortellini mit Sauerampfer-  
Pesto-Mandelricotta-Füllung

40 Petersilienkartoffeln  
„International“

42 Cremiges Erdbeer-Basilikum-Eis  
mit knusprigem Teigblatt

45 Erdbeer-Basilikum-Sorbet  
mit Schoko-Knusperhaube

## **50 Das Detox vs. Dessert Menü**

**46** Laura Villanueva — Tausendsuend

### **Detox Menü**

**55** Rainbow Röllchen mit kunterbunter Füllung

**57** Orange Glücksschüssel mit Kurkuma-Tahini-Dressing

**58** Lauras saftiger Raw Carrot Cake

### **Dessert Menü**

**61** Horchata massiva  
Mandel-Kakao-Dattel-Zimt-Milch

**62** Himmlische Drei Zutaten Peanut Butter Cups

**64** Der beste Apfelkuchen der Welt von Laura

**67** Topfenknödel mit Vanillebröseln und Himbeerröster

## **72 Das Pizza & Drinks Menü**

**68** Jule Zachow — Chaostheorie

### **Grundrezept Pizzateig**

**79** Aromatische Tomatensauce und Schmortomaten

**81** Calzone mit Spinat, Walnüssen, Cashew-Mozzarella und Basilikum

**85** Pizza mit lila Cashew-Sourcream, hauchdünnen Kartoffeln und frischem Rosmarin

**86** Pizza mit Tomatensauce, sautierten Pilzen, Cashew-Mozzarella und Oregano

**89** Süße Pizza mit Schokocreme, Banane und Peanut-Crunch

### **Drinks**

**90** Jules Kirschblütenzauber

**90** Jules Prenzlauer Berg Mule

## **92 Peggy Chan — Grassroots Initiatives & Zero Food-print Asia**

---

**97 Pikanter Gemüse-Meeresalgen-Salat**

**99 Peggys herhaftes Porridge aus Urgetreide**

## **104 Das Stullen Menü**

---

**100 Luisa Dlugay — Stullenbüro**

**109 Lila Brot**

**110 Schwarzes Brot**

**112 Schwarze Stullen  
mit karamellisierter Möhrencreme  
und erröteten Kichererbsen**

**115 Luisas Lila Stullen  
mit Erdnuss-Rosmarin-  
Rote-Bete-Pesto**

**117 Pulled Mushroom Sandwich  
mit hausgemachter BBQ-Sauce  
und rotem Coleslaw**

## **122 Das Game of Thrones Menü**

---

**118 Elena Grimm & Franziska Schauren — TofuTussies**

**127 „Wolf Bread“  
Roggen-Sauerteig mit Fenchelsamen und Nelken**

**128 „The Heart Tree“  
Ofen-Blumenkohl mit essbaren Blüten**

**130 „The Khaleesi eats the heart out“  
Süßkartoffel mit blutrotem Chili sin Carne**

**133 „Ned Stark’s Head“  
Bösartige Zitronen-Marzipan-Cakepops**

**134 „A Song Of Ice And Fire“  
Bratapfel mit Salz-Karamell und Eisblock aus roter Traube**

## **140 Das Ganz-in-Weiß Menü**

---

- 136** Lauren Wildbolz — vegan kitchen
- 144** Transparenter Birnen-Fenchel-Salat
- 147** Herrlicher Mandelfeta
- 149** Blumenkohlpüree mit geröstetem Knoblauch und Ofenspargel
- 150** Kalte Mandelsuppe mit Kohlrabi-Nudeln und Bärlauchöl
- 153** Weißes Sandwich mit Radicchio, Aquafaba-Mayonnaise, Rettich und Mandelfeta
- 154** Laurens rohköstliche Cherimoya-Torte

## **168 Das Noodle Doodle Menü**

---

- 164** Lisa Müller — Lab Kitchen
- 172** Australian Avocado Bites
- 175** Lisas Drei-Nudel-Teller mit Matcha-Basilikum- & Cashew-Sauce
- 177** Papa(r)delle mit köstlichen Rahmschwammerl und bunten Semmelnbröseln
- 178** Spaghetti Bohnonese
- 180** Falsche Ravioli mit Tropicana-Füllung und Himbeer-Coulis

## **156 Nina Curtis — Plant'ish & Co.**

---

- 160** Ninas sonnig-gesunde Smoothie-Bowl
- 163** Sellerie-Pasta mit Dried-Tomato-Pesto und Kräuter-Oliven

## **186 Das Weihnachtsmenü**

- 182** Catharina Bernhardt — Happenpappen
- 190** Zweierlei Hummüsse:  
Steckrüben-Hummus &  
Cathys Rosenkohl-Hummus
- 193** Miso-Pilzsuppe mit Grünkohl-  
Fritatten und Weihnachtsbäumen
- 194** Deutsch-Österreichische  
Freundschaft: Erdäpfelkas meets  
Kartoffelsalat
- 196** Cathys himmlische Christmas Bowl
- 199** Hokkaido-Kürbis  
mit Maronen-Quinoa-Füllung  
und hausgemachtem blauem  
Sauerkraut
- 200** Luftige Aquafaba Schokomousse

## **206 Das Refugees Welcome Menü**

- 202** Theresa Helmich & Sarah Lebkücher —  
No58 Speiserei
- 210** Afghanische Sambosa  
Teigtaschen mit herzhafter  
Füllung & Erbsenfalafel
- 212** Muhammara & Tarator  
Syrische Paprikapaste und  
libanesischer Tahini-Dip
- 215** Anas Koriander-Knoblauch-  
Kartoffeln
- 217** Baingan Tamatar  
Pakistanisches Auberginencurry
- 219** Sarah und Theresas fast  
traditioneller Maracuja-  
Käsekuchen
- 220** Zarda  
Opulenter Reispudding  
aus Pakistan

## **222 Gefen Cohen — Café Pilz**

- 226** Sommerlicher Brotsalat
- 228** Gefens veganer Labneh

## **Das David Bowie 234 Tribute Menü**

---

**230** Nina Kränsel — Let It Be

**238** „The Rock'n Roller“  
Buffalo Wings

**241** „The Modernist“  
Marinierter Rettich

**242** „The Hippie“  
Frittierte Holunderblüten

**244** „Ziggy Pie-Dust“  
Sheperd's Pie

**247** Ninas Bowie Burger  
mit Rote-Bete-Kichererbsen-Patty  
und Raunchy Remoulade

**248** „Rock God meets The King“  
Ninas Schokocrêpe  
mit Peanutbutter-Nicecream

## **251 Rest**

---

**251** Danksagung

**252** Team

**253** Die Queens

**254** Register

**262** Impressum