

Inhalt

Vegetarisch leicht gemacht

Unkompliziert, blitzschnell & lecker	11
Selbstgemacht & vegetarisch? Lohnt sich!	11
So wird die Umstellung zum Kinderspiel	13
Erfolgreich kochen ohne Fleisch	16
Diese Lebensmittel sind nicht vegetarisch	21
Saisonkalender	22

Frühstück

Blaubeer-Overnight-Oats	28
Müsli to go	29
No-bake-Müsliriegel	30
Overnight-Oats mit Möhren	31
Spirulina Chia	32
Pancakes	34
Porridge	35
Knusper-Müsli	36
No-bake-Energyballs	37
Reispudding	38
Beeren-Kokos-Bowl	39
Schoko-Kirsch-Bowl	40
Tomate-Rucola-Muffins	41
Omelett-Muffins	42
Frühstückswaffeln	43
Buttermilchbrötchen	44

Salate & Dressings

Caesar Salad	46
Nudelsalat	47
Radicchio-Apfel-Salat	48
Grünkohlsalat	49
Zucchini-salat	50
Erdbeer-Feta-Salat	51
Gurkensalat	52
Griechischer Salat	53
Couscous-Salat	54
Buddha-Bowl	55

Möhrensalat	56
Mexikanischer Salat	57
Romana-Möhren-Salat	58
Linsensalat mit Ei	59
Kürbis-Spinat-Salat	60
Johannisbeeren-Dressing	61
Vinaigrette	62
Thousand Islands	63
Mangodressing	64

Aufstriche, Cremes & Dips

Tomatenbutter	66
Grüner Hummus	67
Tomaten-Paprika-Chutney	68
Bärlauch-Creme	70
Paprikahummus	72
Guacamole	73
Chili-Ingwer-Paprika-Soße	74
Zaziki	76
Käse-Bier-Dip	77
Kürbiskerncreme	78

Suppen

Zwiebelsuppe	80
Tomatensuppe	81
Spinatsuppe mit Feta	82
Linsensuppe	84
Erbsensuppe	85
Pilzsuppe	86
Tortellini-Suppe	87
Kürbiscremesuppe	88
Ramen-Suppe	90
Asiatische Suppe	91

Hauptgerichte mit Nudeln

Blumenkohl-Nudel-Auflauf	94
Nudel-Kohl-Pfanne	95
Mangold-Ricotta-Pasta	96
Gemüse-Bolognese	97
Gnocchi mit Pesto	98

Pasta Alfredo	99
Reisnudeln mit Bohnen	100
Salbei-Gnocchi	101
Pfifferling-Sahnesoße	102
Tomaten-Kapern-Soße	103
Gorgonzolasoße	104
Grünes Feigen-Pesto	106
Löwenzahn-Basilikum-Pesto	107
Rosenkohl-Gnocchi	108

Hauptgerichte mit Reis

Brokkoli-Reis-Auflauf	110
Pilz-Risotto	111
Blauschimmel-Reis-Bowl	112
Nasi-Goreng	114
Chili sin Carne	115
Gemüse-Korma	116
Gebratener Tofu auf Reis	118
Indisches Champignon-Masala	120
Linsen-Reis-Pfanne	122

Hauptgerichte mit Kartoffeln

Burrito-Bowl	124
Quinoa-Bowl mit Ofengemüse	125
Kartoffelauflauf	126
Kartoffel-Bohnen-Curry	127
Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry	128
Süßkartoffel-Patty	130
Süßkartoffel-Quinoa-Bowl	131
Süßkartoffelpfanne	132

weitere Hauptgerichte

Tomaten-Kichererbsen-Stew	134
Hafer-Brokkoli-Bratlinge	136
Veggie-Burger-Patty	137
Auberginen-Bruschetta	138
Brokkoli-Reis	140
Pilz-Stroganoff	141
Sommerfrittata	142
Shakshuka	143
Tortilla-Pizza	144

Blumenkohl-Curry	146
Kürbis-Linsen-Curry	147
Kräuter-Steinpilzpflanne	148
Bohnen-Quesadilla	150
Kichererbsen-Spinat-Eintopf	151
Spitzpaprika mit Couscous	152
Überbackene Bohnen	154

Nachspeisen

Blueberry-Muffins	156
Himbeer-Dessert	157
Mandel-Mugcake mit Zimt	158
Bananen-Schoko-Bowl	160
Schoko-Mousse	161
Matcha Blizz Balls	162
Lavacake mit Karamellsoße	164
Zimtsterne	166
Red-Velvet-Bällchen	168

Smoothies & Drinks

Heiße weiße Schokolade	170
Rhabarber-Limonade	171
Roter Saft	172
Beerensaft	173
Mango-Bowl	174
Grüner Smoothie	176
Schoko-Smoothie	177
Wassermelonen-Smoothie	178
Blaubeer-Milkshake	179
Löwenzahn-Bowl	180
Mojito-Smoothie	182
Pfefferminz-Eistee	183
Ayurvedischer Tee	184

30-Tage-Ernährungsplan

Register