

INHALT

VORWORT	8	»Käse«brot	65
Einführung	10	Bruschetta italiana	66
		Nachos mit Avocadodip	68
		Frische Sommerrollen	70
SALATE UND CO.	25	Cayenne-Vanille-Popcorn	72
Spargel-Melonen-Salat	26	Gemüsechips	73
Power-Salat	28	Green-Energy-Smoothie	74
Bulgur-Brokkoli-Salat	31	Miss-Coco-Smoothie	74
Wildkräutersalat mit Tofustreifen		Leinsamen-Erdbeer-Smoothie	75
im Sesammantel und		Pikanter-Tomaten-Smoothie mit	
Wasabi-Tahina-Dressing	32	Granatapfel	75
Salat vom grünen Spargel mit		Ananas-Kokos-Shake mit	
gerösteten Haselnüssen	34	Koriander und Chili	78
Belugalinsen-Salat mit		Haselnuss-Shake mit	
gegrillter Zucchini	37	Kokosblütenzucker	78
Fruchtiger Sommersalat mit		Heidelbeer-Mandel-Shake	79
Apfel-Feigen-Dressing	38	Papaya-Karotten-Shake	79
Tomaten-Avocado-Carpaccio		Blätterteigschnecken mit	
mit Mohn-Limetten-Dressing	40	Tofu und Zwiebeln	80
Rote-Bete-Lauch-Salat mit		Panini mit Rucolapesto	83
Kapern-Senf-Dressing	42	Wraps mit gegrilltem Gemüse	84
Reissalat mit Sonnenblumen-		Mango-Lassi	86
hackbällchen	44		
Linzen-Gemüse-Salat mit Sour Cream	47		
Couscous-Salat	48	SUPPEN UND CO.	89
Feurig-frischer Krautsalat	50	Klare Zwiebelsuppe	90
»Geflügel«salat	52	Bohnen-Eintopf	92
»Eier«salat	54	Linsensuppe mit Ananas	94
		Gurkenkaltchale	97
		Fast Taste of Asia	98
VORAB UND ZWISCHENDURCH	57	Suppe von gelber Paprika mit	
Hefeschnecken mit Grillgemüse	58	Blätterteig-Kräuterstangen	100
Zucchini-kuchen im Glas	60	Feurige Zucchini-suppe	103
Blätterteigstangen mit		Tomaten-Kokos-Suppe	104
herzhaften Füllungen	62	Gulaschsuppe	107

Waldpilzsuppe mit Brezelchips	108	Kürbisrisotto	157
Avocado-Gazpacho	110	Ravioli mit Pilzfüllung	158
Cremige Brunnenkressesuppe	112	Gemüsequiche mit Salsa	160
Deftige Kartoffelsuppe	114	Spargel mit Sauce hollandaise	162
Rote-Bete-Suppe	116	und Petersilienkartoffeln	162
Karotten-Ingwer-Suppe	118	Linsenpfanne mit Tomate	164
		und Zucchini	164

| IN DER HAUPTSACHE

Flammkuchen	122
Orientalischer Blumenkohl	124
Polenta-Pizza	126
Ofengemüse mit	
veganem Joghurt-Gurken-Dressing	128
Tortilla-Pizza	130
Makkaroni-Auflauf	133
Kürbispuffer mit	
Champignonrahmsauce	134
Sojaschnitzel Wiener Art mit	
Champignonrahmsauce und	
Ofenkartoffeln	136
Süßkartoffel-Omelett mit	
Avocado-Zucchini-Salat	138
Sauerkraut mit Räuchertofu	
und Kartoffelstampf	141
Geflammtes Gemüse mit	
Asiatischer Sauce	142
BBQ-Burger	144
Sojamedaillons mit Kartoffelsalat	
und gebratenen Zucchini	147
Mangold-Kartoffel-Auflauf	148
Champignons im Teigmantel mit	
Remoulade	150
Ragoût fin	152
Blätterteigschiffchen mit Sonnenblumenhack	154

| DESSERTS UND SÜSSPEISEN 167

Schokobiskuit mit Tiramisucreme	168
Pfannkuchen	170
Erdbeertiramisu	173
Feigen-Baklava	174
Hirsepudding mit gepfefferten	
Sauerkirschen	177
French Toast mit Mandeln und	
Erdbeeren	178
Limetten-Kokos-Traum	180
Mandelschmarrn	182
Schokomousse mit Beeren	184
Waldmeisterparfait	187
Pancakes	188
Rote Grütze mit Vanillesauce	190
Kirschmichel	192
Apfelpfannkuchen	195
Quarkkeulchen mit	
Stachelbeerkompott	196
Vanillecreme mit gezuckertem	
Pfirsich und Maronenkrokant	198
Kaffeeccreme	200
Panna cotta mit Erdbeerragout	202
Waffeln	205

GEBÄCK UND KUCHEN

Strudel mit Rhabarber-Vanille-Grieß	208
Mango-Blaubeer-Scones	210
Gewürzte Kürbis-Haferflocken-Kekse	213
Karottenkuchen ohne Mehl	214
Minischnecken mit Zimt	216
Rosinenzopf free style	218
Zimtfocaccia	220
Haselnuss-Kastanien-Kuchen	222
Zebrakuchen im Glas	224
Blätterteigmuffins mit Äpfeln und Nüssen	226
Rhabarberkuchen mit Vanillefüllung und Blätterteiggitter	229
Meißner Quarktorte	230
Buchweizen-Bananen-Drops	232
Gedeckter Apfelkuchen mit Maronen-Orangen-Sauce	234
Schokoladenbrownies	236
Russischer Zupfkuchen	239
Apfelstrudel mit Vanillesauce	240
Marzipan-Schoko-Nocken	242
Pfirsichtartes mit Walnusscreme	244
Orangenschnitten	247

207

BASICS

249

Süßer Hefeteig	250
Herzhafter Hefeteig	253
Süßer Rührteig	254
Herzhafter Rührteig	257
Süßer Mürbeteig	258
Herzhafter Mürbeteig	261
Biskuitteig	262
Gemüsefond	264
Mayonnaise	265
Register	266
Über den Autor	270
Danksagung	271
Impressum	272