

INHALT

VORWORT

Einführung

SALATE UND CO.

- Spargel-Melonen-Salat
- Power-Salat
- Bulgur-Brokkoli-Salat
- Wildkräutersalat mit Tofustreifen
im Sesammantel und
Wasabi-Tahina-Dressing
- Salat vom grünen Spargel mit
gerösteten Haselnüssen
- Belugalinsen-Salat mit
gegrillter Zucchini
- Fruchtiger Sommersalat mit
Apfel-Feigen-Dressing
- Tomaten-Avocado-Carpaccio
mit Mohn-Limetten-Dressing
- Rote-Bete-Lauch-Salat mit
Kapern-Senf-Dressing
- Reissalat mit Sonnenblumen-
hackbällchen
- Linsen-Gemüse-Salat mit Sour Cream
- Couscous-Salat
- Feurig-frischer Krautsalat
- »Geflügel«salat
- »Eier«salat

VORAB UND ZWISCHENDURCH

- Hefeschnecken mit Grillgemüse
- Zucchinikuchen im Glas
- Blätterteigstangen mit
herzhaften Füllungen

8	»Käse«brot	65
10	Bruschetta italiana	66
	Nachos mit Avocadodip	68
	Frische Sommerrollen	70
25	Cayenne-Vanille-Popcorn	72
26	Gemüsechips	73
28	Green-Energy-Smoothie	74
31	Miss-Coco-Smoothie	74
	Leinsamen-Erdbeer-Smoothie	75
	Pikanter-Tomaten-Smoothie mit Granatapfel	75
	Ananas-Kokos-Shake mit Koriander und Chili	78
	Haselnuss-Shake mit Kokosblütenzucker	78
	Heidelbeer-Mandel-Shake	79
38	Papaya-Karotten-Shake	79
	Blätterteigschnecken mit Tofu und Zwiebeln	80
	Panini mit Rucolapesto	83
42	Wraps mit gebrilltem Gemüse	84
	Mango-Lassi	86
44		
47		
48	SUPPEN UND CO.	89
50	Klare Zwiebelsuppe	90
52	Bohnen-Eintopf	92
54	Linsensuppe mit Ananas	94
	Gurkenkaltschale	97
	Fast Taste of Asia	98
57	Suppe von gelber Paprika mit Blätterteig-Kräuterstangen	100
58	Feurige Zucchinisuppe	103
60	Tomaten-Kokos-Suppe	104
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	
Rote-Bete-Suppe	116	und Petersilienkartoffeln	162
Karotten-Ingwer-Suppe	118	Linsenpfanne mit Tomate	
		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

121

Kürbisrisotto	157
Ravioli mit Pilzfüllung	158
Gemüsequiche mit Salsa	160
Spargel mit Sauce hollandaise	
und Petersilienkartoffeln	162
Linsenpfanne mit Tomate	
und Zucchini	164

| DESSERTS UND SÜSSSPEISEN 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
Kaffeecreme	200
Panna cotta mit Erdbeerragout	202
Waffeln	205

GEBÄCK UND KUCHEN	207	BASICS	249
Strudel mit Rhabarber-Vanille-Grieß	208	Süßer Hefeteig	250
Mango-Blaubeer-Scones	210	Herzhafter Hefeteig	253
Gewürzte Kürbis-Haferflocken-Kekse	213	Süßer Rührteig	254
Karottenkuchen ohne Mehl	214	Herzhafter Rührteig	257
Minischnecken mit Zimt	216	Süßer Mürbeteig	258
Rosinenzopf free style	218	Herzhafter Mürbeteig	261
Zimtfocaccia	220	Biskuitteig	262
Haselnuss-Kastanien-Kuchen	222	Gemüsefond	264
Zebrakuchen im Glas	224	Mayonnaise	265
Blätterteigmuffins mit Äpfeln und Nüssen	226		
Rhabarberkuchen mit		Register	266
Vanillefüllung und Blätterteiggitter	229	Über den Autor	270
Meißner Quarktorte	230	Danksagung	271
Buchweizen-Bananen-Drops	232	Impressum	272
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		