

# INHALT

<i>Alles in einem Topf</i>	<b>7</b>	<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>
<i>Was braucht man für einen veganen One Pot?</i>	<b>8</b>	<i>Schwarze Bohnen mit Kürbis</i> <b>56</b>
<i>Basisvorräte</i>	<b>10</b>	<i>Linsentopf mit Tomaten &amp; Mangold</i> <b>58</b>
<i>Küchentipps</i>	<b>11</b>	<i>Moussaka mit Kichererbsen</i> <b>60</b>
<i>Pflanzliche Proteine aus dem Kühlregal</i>	<b>12</b>	<i>Linsen mit Quinoa &amp; Wurstchen</i> <b>62</b>
<i>Getreide &amp; Hülsenfrüchte</i>	<b>13</b>	<i>Weisse Bohnen in Tomate</i> <b>64</b>
<i>Cremiges</i>	<b>14</b>	
<i>Würziges</i>	<b>15</b>	
<b>BLITZSCHNELLE GERICHTE</b>		
<i>Zucchini spaghetti aus der Pfanne</i>	<b>18</b>	
<i>Karottenpfanne mit Getreide</i>	<b>20</b>	
<i>Gnocchi mit Spinat &amp; Sojasauce</i>	<b>22</b>	
<i>Couscous mit Erbsen &amp; Tofu</i>	<b>24</b>	
<i>Couscous mit Mandeln &amp; Kichererbsen</i>	<b>26</b>	
<i>Bulgur mit Bohnen &amp; Mais</i>	<b>28</b>	
<i>Gnocchi mit Champignons &amp; Grünkohl</i>	<b>30</b>	
<b>GETREIDE</b>		
<i>Bulgur mit Kürbis &amp; Cranberrys</i>	<b>34</b>	
<i>Vegane Paella</i>	<b>36</b>	
<i>Jambalaya mit Reis</i>	<b>38</b>	
<i>Zucchini-Dinkel-Topf</i>	<b>40</b>	
<i>Karotten mit Kreuzkümmel &amp; Couscous</i>	<b>42</b>	
<i>Buchweizen mit Wurzelgemüse</i>	<b>44</b>	
<i>Thai-Reis mit Brokkoli</i>	<b>46</b>	
<i>Reis mit Ananas &amp; Mandeltofu</i>	<b>48</b>	
<i>Risotto mit getrockneten Tomaten</i>	<b>50</b>	
<i>Grünes Gemüse-Risotto</i>	<b>52</b>	
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>		
<i>Schwarze Bohnen mit Kürbis</i>		<b>56</b>
<i>Linsentopf mit Tomaten &amp; Mangold</i>		<b>58</b>
<i>Moussaka mit Kichererbsen</i>		<b>60</b>
<i>Linsen mit Quinoa &amp; Wurstchen</i>		<b>62</b>
<i>Weisse Bohnen in Tomate</i>		<b>64</b>
<b>EINTÖPFE</b>		
<i>Chili sin Carne</i>		<b>68</b>
<i>Blumenkohl mit Curry &amp; Kokos</i>		<b>70</b>
<i>In Bier geschmorter Rotkohl</i>		<b>72</b>
<i>Kürbistopf mit Curry &amp; Kokos</i>		<b>74</b>
<i>Kartoffeltopf mit Lauch</i>		<b>76</b>
<i>Süßkartoffelcurry</i>		<b>78</b>
<i>Grünes Curry</i>		<b>80</b>
<i>Dal mit Süßkartoffeln</i>		<b>82</b>
<i>Rahmspinat mit Curry</i>		<b>84</b>
<i>Pilzragout mit Tempeh</i>		<b>86</b>
<i>Veganes Mafé</i>		<b>88</b>
<i>Tajine mit Artischocken</i>		<b>90</b>
<i>Ratatouille mit Karotten</i>		<b>92</b>
<i>Klassisches Ratatouille</i>		<b>94</b>
<i>Japanischer Feuertopf</i>		<b>96</b>
<i>Sahnige Kartoffeln mit Oliven</i>		<b>98</b>
<i>Selleriestampf mit Karotten</i>		<b>100</b>
<i>Süßkartoffelstampf</i>		<b>102</b>

<i>Püree aus Spalterbsen</i>	<b>104</b>	<i>Radieschenpfanne mit Tofu</i>	<b>144</b>
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Püree</i>	<b>106</b>	<i>Auberginen-Zucchini-Pfanne</i>	<b>146</b>
<b>NUDELN</b>			
<i>Mac 'n' Cheese</i>	<b>110</b>	<i>Pikante Erbsenpfanne mit Mais</i>	<b>148</b>
<i>Spaghetti mit Aubergine &amp; Tomate</i>	<b>112</b>	<i>Karottenpfanne mit Tempeh</i>	<b>150</b>
<i>Cremige Nudeln mit Pilzen &amp; Zitrone</i>	<b>114</b>	<i>Galettes mit Spinat &amp; Hummus</i>	<b>152</b>
<i>Nudeln mit Hummus &amp; Spinat</i>	<b>116</b>	<i>Grieß mit Kräutern &amp; Zwiebeln</i>	<b>154</b>
<i>Fusilli mit grünem Gemüse</i>	<b>118</b>	<i>Pastinaken-Kartoffel-Rösti</i>	<b>156</b>
<i>Penne mit Mandeln &amp; Avocado</i>	<b>120</b>	<i>Polenta mit Gemüse</i>	<b>158</b>
<i>Linguine mit Tomaten, Zucchini &amp; Oliven</i>	<b>122</b>	<b>SUPPEN</b>	
<i>Vegane Bolognese</i>	<b>124</b>	<i>Kürbissuppe mit Esskastanien</i>	<b>162</b>
<b>AUS DER PFANNE</b>			
<i>Tofufanne mit grünem Gemüse</i>	<b>128</b>	<i>Karottencremesuppe</i>	<b>164</b>
<i>Tofufanne mit Tomaten &amp; Oliven</i>	<b>130</b>	<i>Kürbiscremesuppe</i>	<b>166</b>
<i>Rosenkohlfanne mit Walnüssen</i>	<b>132</b>	<i>Rote-Bete-Suppe</i>	<b>168</b>
<i>Gerührter Tofu mit Champignons</i>	<b>134</b>	<i>Zucchinicremesuppe mit roten Linsen</i>	<b>170</b>
<i>Reisnudeln mit Zuckerschoten</i>	<b>136</b>	<i>Misosuppe mit Spinat &amp; Kürbis</i>	<b>172</b>
<i>Försterpfanne mit Brot</i>	<b>138</b>	<i>Mexikanische Suppe mit Avocado</i>	<b>174</b>
<i>Reisnudeln mit Karotten &amp; Zucchini</i>	<b>140</b>	<i>Minestrone</i>	<b>176</b>
<i>Gnocchi mit Tomaten</i>	<b>142</b>	<i>Vegane Laksa</i>	<b>178</b>
<b>DESSERTS</b>			
<i>Porridge mit Himbeeren</i>		<i>Pfannkuchen mit Banane &amp; Mandeln</i>	<b>182</b>
<i>Schoko-Kokos-Porridge</i>			<b>184</b>
<i>Hafer-Pannacotta mit Heidelbeeren</i>			<b>186</b>