

INHALT

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

Püree aus Spalterbsen 104

Blumenkohl-Brokkoli-Püree 106

NUDELN

Mac 'n' Cheese 110

Spaghetti mit Aubergine & Tomate 112

Cremige Nudeln mit Pilzen & Zitrone 114

Nudeln mit Hummus & Spinat 116

Fusilli mit grünem Gemüse 118

Penne mit Mandeln & Avocado 120

Linguine mit Tomaten, Zucchini & Oliven 122

Vegane Bolognese 124

AUS DER PFANNE

Tofupfanne mit grünem Gemüse 128

Tofupfanne mit Tomaten & Oliven 130

Rosenkohlpfanne mit Walnüssen 132

Gerührter Tofu mit Champignons 134

Reisnudeln mit Zuckerschoten 136

Försterpfanne mit Brot 138

Reisnudeln mit Karotten & Zucchini 140

Gnocchi mit Tomaten 142

Radieschenpfanne mit Tofu 144

Auberginen-Zucchini-Pfanne 146

Pikante Erbsenpfanne mit Mais 148

Karottenpfanne mit Tempeh 150

Galettes mit Spinat & Hummus 152

Grieß mit Kräutern & Zwiebeln 154

Pastinaken-Kartoffel-Rösti 156

Polenta mit Gemüse 158

SUPPEN

Kürbissuppe mit Esskastanien 162

Karottencremesuppe 164

Kürbiscresmesuppe 166

Rote-Bete-Suppe 168

Zucchini-cremesuppe mit roten Linsen 170

Misosuppe mit Spinat & Kürbis 172

Mexikanische Suppe mit Avocado 174

Minestrone 176

Vegane Laksa 178

DESSERTS

Porridge mit Himbeeren 182

Schoko-Kokos-Porridge 184

Hafer-Pannacotta mit Heidelbeeren 186

Pfannkuchen mit Banane & Mandeln 188