

## Frühstück

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <i>Granola</i>                      | 14 |
| <i>Frühstückspizza</i>              | 17 |
| <i>Kaiserschmarrn</i>               | 18 |
| <i>Overnight Oats</i>               | 21 |
| <i>Cremiger Haferbrei</i>           | 22 |
| <i>Hirse-Porridge</i>               | 25 |
| <i>Bananen-Muffins</i>              | 26 |
| <i>Mini-Bananen-Pancakes</i>        | 29 |
| <i>Ofen-Pfannkuchen</i>             | 30 |
| <i>Schoko-Bananen-Müsliriegel</i>   | 33 |
| <i>American Pancakes</i>            | 34 |
| <i>Rührtofu</i>                     | 37 |
| <i>Frühstücks-Burritos</i>          | 38 |
| <i>Kürbis-Brötchen</i>              | 41 |
| <i>Apfelbrot</i>                    | 45 |
| <i>Zucchini-Brot</i>                | 46 |
| <i>Mini-Gemüse-Frittata-Muffins</i> | 49 |
| <i>Kichererbsen-Pfannkuchen</i>     | 50 |

## Salate & Dips

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <i>Linsensalat</i>                            | 56 |
| <i>Klassischer Nudelsalat</i>                 | 59 |
| <i>Mediterraner Nudelsalat</i>                | 60 |
| <i>Green Goddess Bowl</i>                     | 63 |
| <i>Green Goddess Dressing</i>                 | 64 |
| <i>Krautsalat – wie beim Griechen</i>         | 67 |
| <i>Türkisches Fladenbrot – Ramazan Pidesi</i> | 68 |
| <i>Paprika-Cashew-Dip</i>                     | 71 |
| <i>Kräuter-Dip</i>                            | 72 |
| <i>Knoblauchsauce</i>                         | 72 |
| <i>Kürbis-Hummus</i>                          | 75 |
| <i>Saté-Sauce (Erdnusssauce)</i>              | 76 |
| <i>Pico de Gallo (mexikanische Salsa)</i>     | 79 |
| <i>Nacho-Käse-Dip (Queso-Sauce)</i>           | 80 |
| <i>Ketchup selber machen</i>                  | 83 |
| <i>Schnelle Burger-Sauce</i>                  | 83 |
| <i>Mayo selber machen</i>                     | 84 |
| <i>Remoulade</i>                              | 84 |
| <i>Minz-Joghurt-Sauce</i>                     | 87 |

## Beilagen, Fingerfood, Suppen

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Nudelspieße                        | 92  |
| Pizzaschnecken                     | 95  |
| Knusprige Ofenkartoffeln           | 96  |
| Pommes selber machen               | 99  |
| Arancini (frittierte Reisbällchen) | 100 |
| Tomatenreis – wie beim Griechen    | 103 |
| Gebratene Champignons              | 104 |
| Grünkern-Bratlinge                 | 107 |
| Rote-Linsen-Bratlinge              | 108 |
| Brokkoli-Käse-Nuggets              | 111 |
| Quinoa-Bratlinge                   | 112 |
| Bohnenbällchen – Bean Balls        | 115 |
| Käse-Lauch-Suppe                   | 116 |
| Mamas Kürbissuppe                  | 119 |
| Chili Cheese Fries                 | 120 |
| Goldene Linsensuppe                | 123 |
| Chana Masala                       | 124 |

## Hauptgerichte – Pasta, Curry & Co.

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Kürbis-Linsen-Curry                                 | 130 |
| Erdnuss-Curry                                       | 133 |
| Knuspriger Tofu Asia-Style auf Reis                 | 134 |
| Cremige Knoblauch-Pasta                             | 137 |
| Pasta mit Süßkartoffel-Sauce                        | 138 |
| Tomaten-Pesto mit Spaghetti                         | 141 |
| Tahini-Pasta mit Kichererbsen                       | 142 |
| Tandoori-Blumenkohl-Bowl                            | 145 |
| Linsenburger                                        | 147 |
| Tempeh-Reisnudel-Bowl                               | 151 |
| Blumenkohl-Pizza                                    | 152 |
| Kartoffel-Hack-Auflauf                              | 155 |
| Fisch-Frikadellen                                   | 156 |
| Schlemmerfilet mit Kartoffelpüree<br>und Rahmspinat | 159 |
| Knusprige Reispapier-Dumplings                      | 161 |
| Risotto                                             | 165 |
| Omas Bauerntopf                                     | 166 |
| Zwiebelkuchen                                       | 169 |

## Kuchen & Muffins

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <i>Versunkener Apfelkuchen</i>              | <b>176</b> |
| <i>Stracciatella-Kirsch-Kuchen</i>          | <b>179</b> |
| <i>Pflaumenkuchen</i>                       | <b>180</b> |
| <i>Himbeer-Cheesecake-Torte ohne Backen</i> | <b>183</b> |
| <i>Apfel-Schoko-Kuchen</i>                  | <b>185</b> |
| <i>Obstkuchen mit Pudding</i>               | <b>189</b> |
| <i>Blaubeer-Streusel-Muffins</i>            | <b>190</b> |
| <i>Joghurt-Beeren-Muffins</i>               | <b>193</b> |
| <i>Kokoskuchen</i>                          | <b>194</b> |
| <i>Blaue Limetten-Tarte ohne Backen</i>     | <b>197</b> |
| <i>Himbeer-Rhabarber-Streuselkuchen</i>     | <b>198</b> |
| <i>Blaubeerkuchen</i>                       | <b>201</b> |
| <i>Nuss-Sahne-Torte</i>                     | <b>205</b> |
| <i>Kiwi-Cheesecake-Torte ohne Backen</i>    | <b>207</b> |

## Süßes & Desserts

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| <i>Carrot Cake Bliss Balls</i>       | <b>214</b>     |
| <i>Kuchenpralinen</i>                | <b>217</b>     |
| <i>Brookies</i>                      | <b>218</b>     |
| <i>Berliner</i>                      | <b>221</b>     |
| <i>Himbeer-Tartelettes</i>           | <b>223</b>     |
| <i>Zitronencreme-Dessert</i>         | <b>227</b>     |
| <i>Peanut-Schoko-Eisriegel</i>       | <b>228</b>     |
| <i>Mango-Chia-Pudding</i>            | <b>231</b>     |
| <i>Omas Streusel-Pflaumen</i>        | <b>232</b>     |
| <i>Brombeer-Mousse</i>               | <b>235</b>     |
| <i>Schoko-Pudding-Kuchen</i>         | <b>236</b>     |
| <i>Karamell-Keks-Riegel</i>          | <b>239</b>     |
| <i>Tiramisu</i>                      | <b>240</b>     |
| <i>Apfelstrudel</i>                  | <b>243</b>     |
| <br><i>Infos &amp; Tipps</i>         | <br><b>246</b> |
| <i>Die vegane Ernährungspyramide</i> | <b>247</b>     |
| <i>Saisonkalender</i>                | <b>248</b>     |
| <i>Zutatenregister</i>               | <b>250</b>     |
| <i>Bianca Zapatka</i>                | <b>253</b>     |