

Suppen und Eintöpfe

Bohnensuppe mit getrockneten Tomaten und Petersilien-Püree	27
Brennnesselsuppe mit Rahm und Parmesankräckern	29
Brokkoli-Käse-Suppe	30
Buchweizensuppe	262
Butternut-Soup	39
Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	45
Chili con Sojaschnetzel	47
Chili sin Carne	48
Erbsen-Buttermilch-Suppe	58
Gemüsecurry mit Brokkoli und Minz-Joghurt	82
Gemüsecurry mit Koriander	84
Gemüsesuppe mit Grießnocken	91
Hirsetopf mit Spargel und Brokkoli	112
Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45
Indisches Kürbiscurry	114
Japanischer Tofu-Eintopf	115
Kartoffel-Gemüse-Topf	120
Kartoffel-Ingwer-Suppe	125
Kartoffel-Pilz-Topf	131
Käsesuppe mit Croûtons und Frühlingszwiebeln	144
Kichererbseneintopf	146
Kichererbsen-Sambal mit Minze	149
Kichererbsensuppe mit Aromaöl-Tropfen und Minze	150
Kokosmilch-Pilaw	155
Meerrettichsuppe mit Quitten und Ingwer-Sirup	173
Radischensuppe	192
Ratatouille-Suppe	195
Rote Linsensuppe	204
Schnelle Erbsensuppe	218
Sellerie-Topinambur-Suppe mit Belugalinsen	221
Spargelcremesuppe	228
Tomaten-Fenchel-Suppe	249
Tomaten-Kokos-Suppe	250
Tomatensuppe mit Käsecroûtons	253
Weizensuppe mit getrockneten Steinpilzen und Tomaten	262
Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen	265
Zwiebelsuppe	272

Salate

Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen	6
Apfel-Käse-Salat	8
Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing	9
Asiatischer Schichtsalat	14
Brennnesselsalat	28
Brunnenkressesalat	31
Bulgursalat	35

Bunter Tortellini-Salat	37
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	57
Glasnudel-Rohkost	92
Grünkern-Trifle-Salat	105
Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade	119
Kartoffel-Gurken-Salat	124
Kartoffelsalat mit Kresse	137
Löwenzahn-Spinat-Salat mit Schafskäse und Cockailtomaten	169
Mittelmeersalat mit Oregano	174
Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene	176
Panzanella mit Rucola	183
Römersalat mit Zucchini und gebratenen Mozzarella-Streifen	201
Salat aus gebackener Roter Bete mit Heidelbeeren und Mohn-Käse	209
Salat von frischen Wildkräutern	210
Salattorte mit Schafskäse	211
Sauerkraut-Feigen-Salat	213
Scharfer Kürbissalat mit Harissa und Minze	215
Sommerlicher Bulgursalat	224
Spaghetti-Salat mit Joghurtpesto	226
Spargelsalat mit Waldmeister-Vinaigrette	229
Spinat-Orangen-Salat	232
Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam	251
Tomatensalat mit Knusper-Croûtons	252

Aus dem Ofen

Apfelaufbau	7
Artischocken-Mangold-Gemüse aus dem Ofen	12
Auberginen-Tomaten-Auflauf	17
Bärlauchpesto zu Spargel	18
Bohnen-Schafskäse-Strudel mit würziger Tomatensauce	24
Cannelloni mit Ricotta und Pilzen	40
Champignon-Zucchini-Auflauf	44
Eierkuchenaufbau	56
Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	63
French-Toast-Auflauf	67
Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	79
Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse	95
Gratinierte Pfannkuchentürme	96
Gratinierter Spargel	98
Gratiniertes Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen	99
Griechische Pfannkuchenröllchen	100
Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crêpes und Pinien-Honig-Butter	103
Grünkernaufbau mit Wirsingstreifen	104
Grün-weißer Kohlaufbau	106
Kartoffelecken mit Kräutern und Cockailtomaten	117
Kartoffeltarte	139

Kartoffeltorte mit Oregano	140
Kürbisgratin	162
Lauchkuchen	166
Mangoldpäckchen auf Gemüse	171
Ofengemüse mit Walnusspesto	177
Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip	178
Reis-Gemüse-Auflauf	196
Rhabarber-Ofenschlupfer	197
Ricotta-Spinat-Ravioli mit Daikonkresse	198
Schmorgurken mit Feta-Reis-Füllung	216
Sommerliche Paprika-Auberginen-Pie	222
Spargeltarte	230
Spitzkohlauflauf mit Pilzen und Möhren	233
Steckrüben-Steinpilz-Auflauf	236
Steinpilz-Brokkoli-Auflauf	237
Süßkartoffeln in Salz gebacken	238
Tomaten mit Basmati-Linsenfüllung	247
Tomaten mit Champignonfüllung	248
Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse	271
Zwiebeltarte	275
Zwiebeltarte mit Feigen	276

Aus der Pfanne

Apfel-Waldpilz-Kaiserschmarren	11
Bubble and Squeak (Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen)	123
Buchweizen-Pfannkuchen mit Pilzen und Misch-Salat	33
Bulgur-Küchlein mit Green Bull	34
Champignon-Frikadellen	42
Fried Rice (Gebratener Reis)	75
Gebratener Reis (Fried Rice)	75
Gebratenes Gemüse mit Sesam-Grießnocken	76
Gefüllte Kartoffelplätzchen	78
Gemüse mit chinesischen Nudeln	81
Gemüseschnitzel	88
Gratinierter Pfannkuchentürme	96
Griechische Pfannkuchenröllchen	100
Hafer-Quark-Keulchen mit Kompott	108
Hirse-Möhren-Puffer mit Champignon-Gemüse	110
Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen (Bubble and Squeak)	123
Kartoffel-Omelett mit Steinpilzen und karamellisierten Walnusskernen	126
Kartoffel-Rösti mit Chicorée-Petersilien-Salat	134
Kartoffel-Sahne-Tortilla	136
Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat	148
Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	182
Rösti mit Pfefferbirne, Blauschimmel-Käse und Feldsalat	202

Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	219
Spiegelei-Crostini	231
Steckrübenschnitzel mit Feldsalat-Kartoffelpüree	235
Wokgemüse mit Sojabohnen und Tofu	266

Snacks

Falafel (Kichererbsenbällchen)	60
Falafel-Tasche	60
Gemüsemuffins mit Käsedip	85
Käsestangen mit verschiedenen Saucen	141
Käse-Zwiebel-Muffins mit Tomaten-Chutney	145
Kichererbsenbällchen (Falafel)	60
Kleine Pilzquiches	151
Knusper-Päckchen	152
Kräuteroliven	158
Kürbiskernbrötchen	163
Vegi-Wraps	254
Vollkorn-Stulle	255
Vollkorn-Super-frisch-saftig-Sandwich	257
Vollkorn-Tahini-Gurken-Sandwich	257
Yufkarollen mit Gemüse-Feta-Füllung	268

Saucen, Dips und Aufstriche

Apfel-Tofu-Creme mit Schnittlauch	10
Basilikumpesto	19
Basilikumsauce	22
Blitz-Tomatensalsa	132
Chili-Löffelkraut-Butter	49
Dillbutter	52
Eier-Häckerle mit Kresse	55
Erbsen-Hummus mit Minze	59
Feta-Tomaten-Salsa	132
Frankfurter Grüne Sauce (Kräutersauce)	65
Hüttenkäse mit Tripmadam	113
Joghurt-Kräuter-Dip	268
Kartoffelaufstrich mit Petersilie und Schnittlauch	116
Kräuterbutter	156
Kräuterdip	42
Kräuterquark	88
Olivensalsa	143
Paprikasalsa	141
Ringelblumenpesto	200
Roter Frischkäse-Pesto-Aufstrich mit Basilikum	205
Rucola-Nuss-Aufstrich	206
Schafskäse-Bärlauch-Aufstrich	214
Schnittlauch-Eier-Dip	132

Selleriepesto	220
Tomatensalsa	143
Würzige Tomatensauce	24

Beilagen

Basmatireis	180
Champignon-Reis-Salat	88
Champignon-Zucchini-Salat	60
Dill-Gurken-Gemüse	53
Eisberg-Camembert-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing	196
Erbsen in Parmesansauce	78
Gebratener Mandel-Tofu	20
Gemischter Blattsalat	17
Grüne Bohnen in Estragoncreme	101
Kartoffelbrei	54
Ratatouille	194
Rosmarin-Kartoffeln	244
Salicorne als Gemüse mit Petersilie	212
Zitronenkartoffeln mit Petersilie	269

Für jeden Tag

Apfelaufguss	7
Apfel-Käse-Salat	8
Auberginen-Tomaten-Aufguss	17
Blumenkohl-Curry	23
Brokkoli-Käse-Suppe	30
Bunter Tortellini-Salat	37
Champignon-Zucchini-Aufguss	44
Currykartoffeln	50
Dill-Gurken-Gemüse	53
Eier in Senfsauce mit Kartoffelbrei	54
Eier mit Kräutersauce	54
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	57
Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	63
Fried Rice (Gebratener Reis)	75
Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	70
Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand	72
Gebratener Reis (Fried Rice)	75
Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	79
Gemüseragout mit Dill	87
Gemüseschnitzel	88
Gratinierter Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen	99
Grüne Bohnen in Estragoncreme	101
Grün-weißer Kohlaufguss	106
Kartoffelecken mit Kräutern und Cocktailtomaten	117
Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen	118
Kartoffel-Sahne-Tortilla	136
Käsesuppe mit Croûtons und Frühlingszwiebeln	144
Kichererbseneintopf	146

Kohlrabi-Kartoffel-Zuckerschoten mit pochiertem Ei	153
Kokosmilchnudeln mit Früchten	154
Kräuternudeln	157
Kräuterquark mit Pellkartoffeln	159
Lauchkuchen	166
Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	182
Pasta mit Gorgonzola-Möhren-Sauce	186
Penne all'arrabbiata	188
Rahmspinat mit gebackenem Ei	193
Reis-Gemüse-Aufguss	196
Rigatoni mit Erbsenpesto	199
Schmorgurken mit Feta-Reis-Füllung	216
Schnelle Erbsensuppe	218
Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	219
Spaghetti aglio olio mit Petersilie	225
Tofu mit Bohnengemüse	241
Tofu mit Grünkern-Gemüse	242
Tomatensalat mit Knusper-Croûtons	252

Für Gäste

Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch	15
Bärlauchpesto zu Spargel	18
Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree	20
Blumenkohl-Curry	23
Bohnen-Schafskäse-Strudel mit würziger Tomatensauce	24
Brunnenkressensalat	31
Bunter Safran-Reis	36
Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	38
Champignonngemüse mit Rucola	43
Chicorée mit Kerbel-Ei-Sauce	46
Chili con Sojaschnitzel	47
Currywaffeln mit Mango-Mozzarella-Salat	51
Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	63
Feigen in Karamellsirup mit Ananasminz-Zabaione	64
Frühlingszwiebeln in Bierteig	68
Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	70
Gebackene Käsewürfel auf Kohlrabiragout	71
Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand	72
Gemüse der Saison in Bierteig	68
Gemüse mit chinesischen Nudeln	81
Gnocchi in Salbeibutter	93
Gnocchi mit braunen Champignons	94
Gratinierter Möhren mit Quinoa und Schafskäse	95
Gratinierter Pfannkuchenturm	96
Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crêpes und Pinien-Honig-Butter	103

Herzhafte Reisberge	109	Brennnesselsalat	28
Hirse-Möhren-Puffer mit Champignon-Gemüse	110	Bulgursalat	35
Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit weiß-grünem Gemüse	129	Bunter Safran-Reis	36
Kartoffel-Petersilienwurzel-Püree	130	Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	38
Kartoffelpuffer mit dreierlei Blitz-Salsa	132	Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	45
Kartoffelpüree mit Tapenade aus getrockneten Tomaten	133	Chili sin Carne	48
Kartoffel-Rösti mit Chicorée-Petersilien-Salat	134	Currykartoffeln	50
Kartoffel-Sahne-Tortilla	136	Dill-Gurken-Gemüse	53
Kartoffeltarte	139	Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	70
Kartoffeltorte mit Oregano	140	Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	79
Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat	148	Gemüse mit chinesischen Nudeln	81
Kleine Pilzquiches	151	Gemüsecurry mit Koriander	84
Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen und Salbeibutter	160	Gemüseragout mit Dill	87
Kürbis-Orangen-Risotto mit gebratenem Rotkohl	164	Gemüsesuppe mit Grießnocken	91
Lavendel-Melonentatar mit Ziegenkäsemousse	167	Glasnudel-Rohkost	92
Linguini mit Tomatensugo und Picandou	168	Grünkern-Trifle-Salat	105
Manchego-Käsewürfel, marinierte	170	Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45
Marinierter Spargel mit Kerbel	172	Indisches Kürbiscurry	114
Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce	175	Japanischer Tofu-Eintopf	115
Ofengemüse mit Walnusspesto	177	Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade	119
Panzanella mit Rucola	183	Kartoffel-Gemüse-Topf	120
Paprika mit Ziegenkäse, Kapern und Parmesan-Scones	184	Kartoffel-Gurken-Salat	124
Pastasotto mit halb getrockneten Tomaten	187	Kartoffel-Pilz-Topf	131
Pizza-Risotto mit Mozzarella- und Tomatenstückchen	190	Kartoffelsalat mit Kresse	137
Polentaschnitte mit Blattsalat in Cesar-Schmand-Dressing	191	Kichererbsen-Sambal mit Minze	149
Rösti mit Pfefferbirne, Blauschimmel-Käse und Feldsalat	202	Kokosmilch-Pilaw	155
Sahneeis mit Tannenhonig und Thymian	207	Kräuteroliven	158
Sommerlicher Bulgursalat	224	Kürbisgratin	162
Spargel mit fruchtigem Linsengemüse	227	Mangoldpäckchen auf Gemüse	171
Steckrüben-Steinpilz-Auflauf	236	Marinierter Spargel mit Kerbel	172
Süßkartoffeln in Salz gebacken	238	Mittelmeersalat mit Oregano	174
Weizenklöße mit Kapern auf Möhrengemüse	258	Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce	175
Weizen-Risotto mit Pastinaken und glasierten Zwiebeln	260	Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene	176
Zwiebeltarte mit Feigen	276	Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip	178
		Okras in Curry-Tomaten-Sauce	180
		Olivensalsa	143
		Paprikasalsa	141
		Pfefferminz-Granita	189
		Radieschensuppe	192
		Ratatouille	194
		Rote Linsensuppe	204
		Salat von frischen Wildkräutern	210
		Salicorne als Gemüse mit Petersilie	212
		Spargelsalat mit Waldmeister-Vinaigrette	229
		Tofu mit Bohnengemüse	241
		Tofu-Gemüse-Ragout	244
		Tomaten-Fenchel-Suppe	249
		Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam	251
		Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen	265
		Wokgemüse mit Sojabohnen und Tofu	266
		Zitronenkartoffeln mit Petersilie	269
		Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse	271

Für Veganer

Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen	6
Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing	9
Asiatischer Schichtsalat	14
Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch	15