

INHALTSVERZEICHNIS

6	KURKUMA Die heilsame Gelbwurz	45	BUNTE QUINOA mit knackigem Gemüse
9	WARMER BLUMENKOHLSALAT mit Buchweizenbällchen	47	KARTOFFEL-WIRSING-EINTOPF Asiatisch gewürzt
11	KAROTTEN-PAPAYA-GEMÜSE mit Basmatireis	49	PILZ-MARONEN-PFANNE mit Hokkaido-Püree
13	SELBST GEMACHTE RAVIOLI aglio olio e Peperoncini	51	KÜRBIS-RAGOUT mit Erbsen und Frühkartoffeln
15	ZUCCHINI-KAROTTEN-RAGOUT mit Basilikum an Basmatireis	53	GEMÜSE-PAELLA mit Algen-ummanteltem Tofu
17	REISNUDELPFANNE mit Shiitake, Tofu und Sprossen	55	TEMPEH MIT BOHNEN an bunter Quinoa
19	CREMIGE PILZ-GEMÜSE-PFANNE mit Hirse und Cashewkernen	57	GEFÜLLTE TOMATEN auf Linsenpüree
21	COCOBOHNEN-TOMATEN-RAGOUT an Gewürzlinen-Püree	59	RIGATONI mit Kräuterseitlingen und Gemüse
23	KARTOFFEL-ERBSEN-FRIKADELLEN mit Karotten und Brokkoli an Mandelsauce	61	BLUMENKOHLMIT ROTEN LINSEN in Petersilien-Sauce
25	GEBRATENE AUBERGINEN an Tofu-Chili-Sauce mit Quinoa	63	NUSS-KRÄUTER-TÜRMCHEN an Gemüsesalat
27	GESCHMORTE PAPRIKA an rotem Camargue-Kokos-Reis	65	GEMÜSE-CASHEW-CURRY mit Basmatireis
29	BROKKOLI MIT BUNTER QUINOA an Champignon-Karotten-Sauce	67	KARTOFFEL-LAUCH-GRATIN mit Nuss-Parmesan
31	CASHEW-HIRSE mit Cranberrys und Karotten	69	GRÜNKERN-HAFERBRATLINGE mit Karotten-Ingwer-Gemüse
33	DINKEL-SPAGHETTI in Champignon-Spinat-Sauce	71	BRATKARTOFFELN mit Tofu und Kaiserschoten
35	PIKANTES MUNG DAL mit Karotten und Basmatireis	73	TOFU-REISNUDEL-GEMÜSE-PFANNE mit Erdnüssen
37	TOFU-BOHNEN-CURRY an Basmatireis	75	KICHERERBSEN-GEMÜSE-PFANNE mit Hirse
39	LINSEN-EINTOPF mit Apfel	77	HERBSTLICHES POTPOURRI mit Tempeh
41	SCHNELLE GLASNUDELPFANNE mit Räuchertofu und Kürbis	79	DIE 7-TAGE KURKUMA KUR
43	SELLERIE-ZITRONENSCHNITZEL mit Rosmarin-Kartoffeln	102	IMPRESSUM