

INHALT

Vorwort	7
----------------------	---

Lecker frühstücken 9

Tofu-Rührei	10
Vegane Leberwurst	13
Philippinisches Auberginen-Omelette	14
Deftige Bauernpfanne	17
Kichererbsen-Omelette	18

Fleischersatz leicht gemacht ... 21

Fleischersatz aus Tofu 22

Einfache Tofu-Spieße mit cremigem Erdnuss-Dip	22
Schneller Knusper-Teriyaki-Tofu	25
Karamellierte Edamame mit gebackenem Tofu	26
Tofu-Pilz-Schnitzel	29
Knuspriger sauer-scharfer Tofu	30

Fleischersatz aus Sojagranulat 33

Soja-Rind mit Shiitake und Glasnudeln	33
Cremige Soja-One-Pot-Pasta mit Zucchini und Karotte.	34
Soja-Chunks »Chicken-Style«	37
Vegane Köttbullar mit Bratensoße, Kartoffelstampf und Preiselbeeren	38
Vegane Hähnchenbrust mit Ofengemüse	40

Fleischersatz aus Pilzen	42
Deftiger Austernpilze-Wrap mit Avocado	42
Caesar-Salat mit Austernpilz-Huhn und Croûtons	45
Vegane Shawarma – Grundrezept	46
Shawarma-Teller mit Tahin-Dip	49
Veganes Hühnerfrikassee aus Kräuterseitlingen	50

Deftige Wohlfühlküche

Veganes Hackfleisch-Risotto	54
Hummus-One-Pot	57
Kartoffel-Linsen-Tomaten-Gratin	58
Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Hefeschmelz	61
No-Chicken-Suppe mit Kräuterseitlingen	62
Gebackene Auberginen mit Cashew-Ricotta	65
Vegane Königsberger Klopse	66
Erkältungs-Kraftsuppe mit Knusper-Kichererbsen und Orzo-Nudeln	69
Pilz-Ragout	70
Protein-Linsen-Walnuss-Salsa	73
Kartoffelaufbau mit Thymian-Zitronen-Soße	74
Käse-Lauch-Suppe	77
Vegane Buletten mit Pilzsoße	78
Blumenkohl-Steaks	81
Cremige No-Sahne-Lauchkartoffeln	82
Kohlrouladen mit Reis-Hack-Füllung	85

Creamy Pasta

One-Pot-Pasta mit Edamame und Pilzen	88
Nuss-Pilz-Spaghetti	91

Blumenkohl-Spaghetti Alfredo	92
Tomaten-Orzo-Pot.	95
Spaghetti Carbonara mit Tomaten-Speck.	96
Cremiger Brokkoli-Nudel-Auflauf mit Tofu-Chicken	99
Vegane Lasagne mit Béchamelsoße	100

Burger, Pizza, Wraps und Co. 103

No-Chicken-Burger aus Seitlingen	104
Crunchy Austernpilz-Burger	107
Tofu-Gyros-Baguette mit veganem Cheddar	108
Tomaten-Speck-Sandwich mit karamellisierten Zwiebeln	111
Vollkornwraps »Falafel-Style«.	112
BBQ-Jackfruit-Pizza	115
Veganes Tuna-Sandwich	116
No-Chicken-Salsa-Wraps aus Seitlingen	119

Aus aller Welt 121

Baharat-Machbous mit Rosinen und Kokosjoghurt.	122
Auberginen-Linsen-Dal mit Mandelmus	125
No-Beef-Udon-Pfanne »Asian-Style«	126
Vegane Kartoffel-Hack-Teigtaschen »Pogaça-Style«.	128
Vegane Malai-Kofta	130
Chili-Eier-Reis mit Jackfruit	133
Orangen-Linsen-Curry mit Tofu-Mandel-Topping	134

Herzhaft snacken 137

Gemüse-Pakora	138
Knusper-Zucchini-Sticks	141
Crunchy Tofu-Sesam-Sticks	142
Knusper-Mais	145
Spinat-Käse-Schnecken	146

Kreative Dips 149

Wasabi-Dip	150
Nektarinen-Salsa	153
Warmer Salsa-Dip	154
Easy-Peasy-Avocado-Limetten-Dip	157
Cashew-Tofu-Ricotta	158
Vegane Remoulade	159
Mango-Chutney	160