

INHALTSVERZEICHNIS

VORGESCHICHTE	4
INHALTSVERZEICHNIS	10
BISTRO, BÖEN UND BERUFUNG	14
MEIN WEG ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG	24
10 MINUTEN IN CATHYS KOPF	26
TIPPS ZUM RETTEN, VERWERTEN UND WEITERVERARBEITEN	32
AM MORGEN	36
Spicy Breakfast Tacos mit Scrambled Tofu	42
Eiersalat-Stulle	47
Buchweizenpfannkuchen mit Hummus, Artischocken und Blaubeeren	52
Porridge mit selbst gemachtem Granola	56
Rolled French Toast mit scharfer Mango und mazerierten Blaubeeren	61
Bananen-Pancakes mit Basilikum-Beerenkompott	64
Frischkäsebagel mit Apfel, Meerrettich und Preiselbeeren	69
Herhaftes Porridge mit Spiegelei	72
KATERFRÜHSTÜCK	76
Deftiges Club Sandwich	78
Tomaten-Mozzarella-Wraps mit Erbsenhummus und Salat	88
Cheesy Backkartoffeln mit Bacon und Gewürzgurke	91
Herhaftes Croissant mit gebratenen Austernpilzen, Pickled Onions und Pesto	98
Grilled Cheese Sandwich mit Champignons, süßen Zwiebeln und Srirachamayo	105
Zitronenjoghurt mit Avocado, karamellisierten Chili-Tomaten und Pfannenbrot	108
Bloody Mary	112
DIPS, AUFSTRICHE & DRESSINGS	116
Frische Schnittlauchcreme	119
Klassische Aioli	120
Curry-Dattel-Dip mit Tomate	121
Cheesy Dip	122
Cocktaildip mit Harissa	124
French Dressing	125
Zitroniger Joghurtdip	127
Joghurtdip mit Ras El Hanout	128
Scharfer Chipotledip	130

Zitroniges Kräuterdressing	133
Erdäpfelkas	134
Fruchtiger Preiselbeererdip	135
Srirachamayo	136
Linsenaufstrich mit Oliven	139
 BOWLS	
Cheesy Bowl	142
Dal Bowl	148
Gyros Bowl	152
Knödel Bowl	157
Summer Bowl	160
	167
 PICKNICK	
Fresche Zitronenlimo mit Ingwersirup	170
Sommersalat mit weißen Bohnen, Mango und zitronigem Kräuterdressing	176
Mini-Quiches mit Tomaten, karamellisierten Zwiebeln und grüner Tahincreme	184
Mandel-Zigarrenbörek mit Chipotledip	186
Seitan Snackwürstchen	191
Süßkartoffelsalat mit getrockneten Tomaten, Oliven und Srirachamayo	192
Basilikum-Zitronen-Zupfbrot mit Curry-Dattel-Dip	196
Tempeh-Spieße mit Pumpernickel, Aioli und Roter Bete	200
Bananenbrot mit Walnüssen und Schoko	203
	204
 SÜSSES	
Chewy Cookies	208
Sahnetorte mit Aprikose und Schokolade	212
Zimtschnecken mit Apfelfüllung	216
Bienenstich	218
Rumschüssel	220
Strawberry Raw Bites	222
Zitronen-Kokos-Kuchen	225
Buchweizentarte mit Blaubeeren	228
	230
 EXTRA	
REGISTER	236
DANKSAGUNG	240
DER VERLAG STELLT SICH VOR	250
IMPRESSUM	252
	254