

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
Herzhaftes 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
Herzhaftes 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 Preiselbeerdip	135
Srirachamayo	136
Linsenaufstrich mit Oliven	139

BOWLS	142
Cheesy Bowl	148
Dal Bowl	152
Gyros Bowl	157
Knödel Bowl	160
Summer Bowl	167

PICKNICK	170
Freshe Zitronenlimo mit Ingwersirup	176
Sommersalat mit weißen Bohnen, Mango und zitronigem Kräuterdressing	184
Mini-Quiches mit Tomaten, karamellisierten Zwiebeln und grüner Tahincreme	186
Mandel-Zigarrenbörek mit Chipotledip	191
Seitan Snackwürstchen	192
Süßkartoffelsalat mit getrockneten Tomaten, Oliven und Srirachamayo	196
Basilikum-Zitronen-Zupfbrot mit Curry-Dattel-Dip	200
Tempeh-Spieße mit Pumpernickel, Aioli und Roter Bete	203
Bananenbrot mit Walnüssen und Schoko	204

SÜSSES	208
Chewy Cookies	212
Sahnetorte mit Aprikose und Schokolade	216
Zimtschnecken mit Apfelfüllung	218
Bienenstich	220
Rumschüssel	222
Strawberry Raw Bites	225
Zitronen-Kokos-Kuchen	228
Buchweizentarte mit Blaubeeren	230

EXTRA	236
REGISTER	240
DANKSAGUNG	250
DER VERLAG STELLT SICH VOR	252
IMPRESSUM	254