

INHALT

Veggie for Future	6
Essen für die Zukunft	8
5 gute Gründe, weniger Fleisch zu essen	9
Ein guter Grund, wenig(er) Fisch zu essen	11
2 extrem wichtige Gründe, (mehr) vegetarisch zu essen	12
Besser kochen	14
Der Saisonkalender	16
Mehr Durchblick beim Einkaufen	20
Veggie ist nicht alles	22

FRÜHSTÜCK UND ABENDBROT	29
Guten-Morgen-Granola	30
Porridge mit Pfirsichkompott	32
Grüner Smoothie	36
Future-Kids-Smoothie	36
Himbeer-Sesam-Shake	37
Hummus	40
Indische Linsencreme	40
Erbsencreme mit Minze	41
Nussiges Vollkornbrot	42
Eier-Sandwich	46
Tofu-Avocado-Sandwich	46
Sandwich mit Möhren-Frischkäse	47
Käse-Tomaten-Omelett	50
Kichererbsen-Omelett	50
Saftiges Tofu-Rührei	51

SNACKS UND FAST FOOD	53	SALATE, SUPPEN UND EINTÖPFE	77
Kichererbsen-Wraps	54	Frühlings-Kartoffelsalat	78
Caprese-Toast	56	Sommer-Bratsalat	80
Ofen-Baguettes mit Salat	58	Herbstsalat mit Kürbis	82
Blumenkohl-Döner	60	Warmer Winter-Gemüsesalat	84
Halloumi-Aubergine-Burger	62	Roter Glasnudelsalat mit Omelett	86
Linsenburger-Pattys	66	Fruchtiger Linsensalat mit Schafskäse	88
Kichererbsen-Burger-Pattys	66	Selleriesuppe mit gebratenen Pilzen	92
Indischer Blumenkohl-Burger	67	Lauchsuppe mit Nuss-Croûtons	92
Chili-Soja-Tacos	68	Möhrensuppe mit Harissa-Nüssen	93
Paprika-Quesadillas mit Sour-Cream-Dip	70	Bunte Bohnensuppe mit Pesto	96
Zucchini-Kroketten mit Joghurt-Dip	72	Gemüsebrühe-Vorrat	97
Mini-Gemüse-Tortilla	74	Kokos-Curry-Ramen mit Ei	98
		Veggie-Borschtsch mit Buchweizen	100
		Chili-sin-Carne-Eintopf mit Käse-Tortilla	102
		Steckrüben-Kichererbsen-Curry mit Joghurt	104
		Dal mit Zimt-Tomaten	106

AUS PFANNE UND TOPF	109	AUS DEM OFEN	147
Kohlrabischnitzel mit Waldorfsalat	110	Ofenrisotto mit Kürbis und Räuchertofu	148
Pilz-Kürbis-Geschnetzeltes mit Polentasticks	112	Vegan Shepherd's Pie	150
Endivien-Stamppot mit Senf-Spiegelei	114	Dutch Baby – Ofen-Pfannkuchen mit Spinat	152
Pilz-Schmortopf à la Bourguignon mit Polenta	116	Blumenkohl-Mac'n'Cheese	154
Italienische Lauch-Fritter mit Tomatensalsa	120	Spinatlasagne	156
Kichererbsen-Puffer mit Zaziki	120	Hirseauflauf mit Spinat und Kirschtomaten	158
Grüne Erbsen-Pancakes mit Kräuterquark	121	Kürbis-Kräuter-Kuchen	160
Chinakohl-Rouladen mit Couscous	122	Zucchini-Lauch-Pastete	162
Roasted Carrots mit Schafskäse und Sesamsauce	124	Mangoldquiche	164
Tex-Mex-Ofen-Süßkartoffel	126	Spitzkohl-Strudel mit Schafskäse	166
Indische Ofenkartoffeln	128	Kartoffel-Kürbis-Flammkuchen	168
Bunte Chickpea-Pasta mit Gemüsesauce	130	Herzhafte Gemüsegalette mit Schafskäse	170
Nudeln mit Brokkoli-Pesto	134		
Spaghetti alla Veggie-Carbonara	134		
Penne mit Tomaten-Rahmsauce und Walnüssen	135		
Linsenbolognese mit Walnüssen	136		
Veggie Fried Noodles mit Sojaschnitzel	138		
Auberginen-Shakshuka	140		
Dinkelrisotto mit Spinat	142		
Nasi Goreng	144		

SÜSSSPEISEN UND DESSERTS	173
Rote-Grütze-Pudding	174
Schneller Beeren-Couscous	176
Apfel-Brot-Auflauf	178
Kirsch-Nuss-Clafoutis	180
Birnen-Grieß-Auflauf	182
Banana Bread	184

Register	186
Literaturangaben	190
Autorinnen & Fotografin	191