

Das Leben ist ein Fest!

Danke!

Über mich

Hilfreiches zum besseren Verständnis
und Umgang mit diesem Buch

Das 1 × 1 der veganen Lebensmittel

Tipps und Tricks für das Kochen
in großen Mengen

Nachhaltig feiern leicht gemacht

AUF DIE HAND

Praktisches Fingerfood & würzige Aufstriche

Pikanter Kren-Karotten-Dip

Würziger Rote Rüben-Sonnenblumen-Aufstrich

Ei-frei-Aufstrich

Liptauer nach alter Tradition

Farbenfrohe Kräutertopfen-Paprika-Canapés

Mini-Veggie-Burger

Mini-Quiches aus Blätterteig

Knackige Karotten- und Kohlrabi-Sticks

Pizza-Schneckerl à la Maggi

AUF DIE TÖPFE, FERTIG, LOS!

Suppen, Currys & Gulasch

Fisolengulasch mit Mini-Semmelknödeln

Nussig-feines Kräuter-Cashew-Risotto

Gemüse süß-sauer mit Omas Risipisi

Deftiger Seitantopf mit Apfelkren

Scharfes Kicher-Curry

China-Suppentopf mit Tofu

Wärmende Dinkel-Gemüsesuppe
nach Hildegard von Bingen

Geeiste Zucchini-cremesuppe

Gemüsechili mit Polentaherzen

DIE STARS AUF JEDER PARTY

Pizza, Strudel & Brot

Blitzpizza mit Mais, Zwiebeln und Oliven

Flammkuchen mit Kraut

Dinkel-Wraps mit bunten Füllungen

Gemüsequiche vom Blech

Rotkraut-Apfel-Strudel mit Knoblauchdip

Würzige Kicher-Fladen mit Knoblauchsauce

Apfel-Käse-Toast

Pikantes Pizzabrot

Walnusssemeln

Irish Soda Bread mit Gewürzen

PARTYFOOD IN ALLEN FORMEN

Bratlinge, Spieße & Gemüsevariationen

Grünkernlaibchen „Greenies“

Karottenpuffer

Sauerkrauttopf mit Erdäpfeltalern

Rosmarin-Braterdäpfel mit

Zucchini-Mayonnaise

Spicy Seitan-Frucht-Spieße

Ratatouille mit Polenta-Gugelhupf

Gebackene Gemüsepalatschinken

Deftiger Linsenbraten mit Rotkraut

BUNTE & KNACKIGE

SALATVARIATIONEN

Couscous-Salat all'Arrabiata

mit Datteln und Sesam

Grenadier-Salat

Veggi Mäggis Spaghetti-Salat

Reisnudel-Karotten-Salat mit Rucola

Bunter Salat mit Tofu-Gröstl

Avocado-Paprika-Joghurt-Salat

Cashew-Mozzarella mit Tomaten

Schwarzer Linsensalat „Black Angel“

Erdäpfelsalat mit Würsteln

Aromatischer Rettichsalat mit Kräutern

Wintersalat mit Birnen und Radicchio

FÜR DIE NASCHKATZEN

Desserts, Kuchen & Muffins

Kühler Kokosmilchreis mit

Chia-Trauben-Gelee

Kokos-Chia-Pudding mit

frischen Früchten

Mohn-Hanf-Cookies

Herzhaft süße Topfengolatschen

Schoko-Kürbis-Kuchen vom Blech

Cremige Bananenschnitten

Traubenkuchen mit Mandelstreuseln

Nussig-fruchtige Mini-Muffin-Variation

Sommerliche Kokos-Ananas-Cupcakes

Himbeer-Schoko-Torte

DAS LEBEN IST EIN FEST!

Veggi Mäggis kreative

Partyideen für jeden Anlass

Geburtstagsparty für vegane Genießer

'O sole mio – Mediterranes

Sommerfest im Grünen

Garten-(arbeits-)Party für fleißige Helfer

Grillfest

Mitbring-Picknick im Grünen

Kleider-Tausch-Boutique

Last-Minute-Fete

Veganes Do-it-yourself-Treffen

für kreative Köpfe

Bio-vegan-Café

Übersiedlungs-Bufferet für die

besten Freunde der Welt

Besinnliche Familienweihnachtsfeier

Festliches Glückwunsch-Bufferet

zur Hochzeit

Plastik-frei-Party

ANHANG

Abkürzungen

Glossar

Alphabetisches Register

Listen gluten- und sojafreier Rezepte