

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 Mäggi

#### 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 Zucchinicremesuppe

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

Walnusssemmeln

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  
Herhaft 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-Buffet für die besten Freunde der Welt  
Besinnliche Familienweihnachtsfeier  
Festliches Glückwunsch-Buffet zur Hochzeit  
Plastik-frei-Party

## **ANHANG**

Abkürzungen  
Glossar  
Alphabetisches Register  
Listen gluten- und sojafreier Rezepte