

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen

- 8 Vegetarisch, praktisch, gut
- 10 Eine Liste gegen den Einkaufsstress
- 12 Tipps für den Vorratsschrank
- 14 Kühlen verdreifacht die Haltbarkeit
- 16 Im Voraus kochen macht kreativ
- 18 Nützliche Küchengeräte
- 20 Basisrezepte Körner und Reis
- 22 Basisrezepte Salatsaucen
- 24 Chutneys, Pasten und andere Begleiter
- 27 Cremige Polenta, Polenta-schnitte, Pfannenpolenta
- 28 Kichererbsensticks
- 29 Würzig gebratene Quinoa
- 30 Geschmolzene Tomaten
- 31 Schnelle Bratkartoffeln
- 32 Basmatireis mit Joghurt
- 33 Mus geht immer
- 35 Serviettenknödel aus Vollkorntoast

Frühling

- 38 Mairübchen aus dem Ofen mit Bohnen-Rucola-Stampf
- 41 Mairübchen mit Miso-Apfel-Senf
- 42 Rote Bete mit Knoblauchsahne
- 45 Kräuterspargel aus der Pfanne
- 46 Spargelrisotto mit Kerbel
- 48 Spargel in Portwein mit Kräuterseitlingen & Süßkartoffeln
- 50 Spargelgratin mit Wein und Sahne
- 52 Pasta mit grünem Spargel und getrockneten Tomaten
- 55 Nudeln mit Tomatensugo

- 57 Pasta mit Kohlrabi und Erbsen
- 58 Spätzle in Zitronenkraut
- 61 Quinoasalat
- 62 Gerstenrisotto tibetisch inspiriert
- 64 Florentiner Zucchini
mit knuspriger Polenta
- 67 Apfel-Amaranth-Creme
- 69 Haferrisotto mit Erdbeeren

Sommer

- 72 Paprika-Kokos-Suppe
- 75 Tomatensuppe mit Mais
- 77 Bunter Glückssalat
- 78 Toskanischer Brotsalat
- 80 Kartoffelsalat
mit Kürbis-Quark-Dressing
- 81 Fruchtiger Avocadosalat
- 83 Kopfsalat vom Grill
- 85 Geschmolzener Eisberg mit
Radieschen und Möhrenkokos
- 86 Rosa Radieschen
mit Buchweizen
- 89 Auberginen
mit Ziegenkäsecreme
- 90 Auberginendip
mit Kichererbsensticks
- 92 Auberginensandwich
mit Linsen
- 94 Pasta mit Auberginensalsa
- 96 Zucchini mit Thymian
und Balsamico
- 98 Rote Bete aus dem Ofen
mit Beerenconfit und Feta
- 100 Erbspüree
mit Apfel-Zwiebel-Tofu
- 102 Tomaten-Paprika-Topf
mit Mango
- 104 Schmorgurke
mit dicken Bohnen

- 107 Schmorgurke im Rote-Bete-Sud
- 108 Mediterranes Ragout mit Okra
- 110 Chinesische Aubergine
mit Okra und Ingwer
- 112 Knusperdinkel
mit Obst und Nüssen
- 114 Vanilletoast mit Beerenconfit

Herbst

- 119 Steirersalat
- 121 Kürbis mit Sprossen
und Avocado
- 122 Pilzpüree im Knusperpack
- 125 Pfifferlingsgulasch mit
breiten Bohnen
- 127 Hokkaidopasta mit Pilzen
- 129 Steirisches Kürbisgulasch
- 130 Überbackener Kürbis
mit Apfelchutney
- 133 Butternut auf Letschoreis
- 135 Herbstgemüse mit Maronen
- 137 Bunter Mangold
mit knusprigen Sojakernen
- 139 Glasnudeln rot-weiß-grün
- 140 Blumenkohl in Kokosmilch mit
knuspriger Quinoa
- 142 Geschmorter Blumenkohl
mit Tomatenconfit und Oliven
- 145 Kokoswirsing mit Shiitake
und Süßkartoffelbällchen
- 146 Wirsing Treviso
- 149 Wirsing in Paprikaessenz mit
Tofu und Champignons
- 151 Mais-Austern-Palatschinken
- 152 Paprika in Shiro-Butter
mit weißen Bohnen und Birnen
- 153 Amaranthschmarrn mit
Zwetschgenröster
- 154 Haferkerne mit Apfelbutter

Winter

- 158 Rahmsuppe mit Wein
- 161 Topinambursalat mit Granatapfel
- 162 Papadams
mit rotem Linsenpüree
- 164 Linsen mit Tomatenconfit
und Ziegencamembert
- 167 Hokkaidokraut
mit Portweinpflaumen
- 168 Sahniges Sauerkraut
- 170 Bigos – Sauerkraut auf Polnisch
- 172 Würziger Kartoffelschmarrn
- 174 Kartoffelroulade mit Pilzgemüse
- 176 Möhren in Rote-Bete-Saft
mit Kartoffelbällchen
- 178 Rosenkohl mit Shiitake
und Champignonsauce
- 181 Gratiniertes Chicorée
in Honigsauce
- 182 Falsche Schinkenfleckerl
- 184 Weiße Bohnen im Strudelteig
- 187 Knusprige Tortillas
mit Schoko-Chili-Bohnen
- 189 Rotwein-Rüben-Risotto
von der Gerste
- 190 Grünkohl in Champignoncreme
- 192 Grünkohlcurry mit Kürbisspalten
- 195 Schokorisotto mit Vanille-Äpfeln

Service

- 196 Die Rezepte von A bis Z
- 198 Rezeptregister nach Zutaten
- 204 Impressum