

# 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, Polentaschnitte, 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** Quinoa-Salat  
**62** Gerstenrisotto tibetisch inspiriert  
**64** Florentiner Zucchini mit knuspriger Polenta  
**67** Apfel-Amaranth-Creme  
**69** Haferrisotto mit Erdbeeren
- Sommer**
- 72** Paprika-Kokos-Suppe  
**75** Tomaten-Suppe 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 Beerенconfit 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 Beerенconfit
- 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** Sahliges 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** Gratinierter 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