

INHALT

Nudelsalat	10
Gefüllte Avocado.....	11
Steckrüben-Topinambur Carpaccio	12
Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette	13
Babaganoush.....	13
Linsen-Tomaten-Salat	14
Antipasti	15
Scharfer Karottensalat mit Kräutern.....	16
Tomaten - Oliven Relish	17
Scharfe Melonenspieße	17
Sushi mit Tofu	18
Gebratene Paprikaschoten	18
Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat	19
Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat	20
Avocado - Tatar	20
Zucchini - Tomaten - Gemüse	21
Falafel.....	21
Kürbis - Salat	22
Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse.....	23
Karottensalat mit Erdnüssen.....	23
Bruschetta.....	24
Rucola-Möhren-Mango-Salat.....	25
Tabulé	25
Pikant eingelegte getrocknete Tomaten.....	26
Erbsensalat mit Avocado und Minze.....	27
Avocado - Salsa an Pellkartoffeln.....	27
Gebackener Tofu.....	28
Mediterrane Zucchini.....	28
Italienischer Gurkensalat	29
Gebratener Knoblauch - Fenchel	29
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen.....	30
Mercimek-Köftesi.....	30

Buchweizen - Möhren - Bratlinge	31
Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian.....	32
Kartoffelsalat.....	32
Avocado Relish.....	33
Libanesische Spinat - Teilchen	34
Radieschensalat	35
Aromatische Spinatbällchen	36
Zucchiniфриkadellen.....	36
Birnen-Käse-Salat.....	37
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa	37
Süßkartoffel-Tortilla.....	38
Sommerrollen an Erdnussdip.....	39
Sommersalat mit frischem Spargel	40
Käse.....	40
Waldorfsalat.....	41
Veganer Fleischsalat	42
PHO	43
Kürbiscremesuppe	44
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos	45
Linsen-Kartoffeleintopf	46
Tomatensuppe	47
Wassermelonen – Gazpacho.....	47
Kokossuppe mit Süßkartoffeln.....	48
Mango-Möhren-Suppe	49
Rote Linsen-Kokossuppe	50
Feine Ingwer - Möhren - Suppe	51
Schlesische Kartoffelsuppe	52
Mandel - Brokkoli - Suppe.....	52
Süßkartoffel-Bananen Suppe	53
Brokkolicremesuppe	54
Champignoncremesuppe	54
Lauchsuppe	55
Orangen-Karotten Suppe	56
15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe	57
Afrikanischer Erdnusseintopf.....	58

Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe	58
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe	59
Kartoffelsuppe mit Pilzen	60
Bananen - Kokos - Chili - Suppe	60
Linsensuppe	61
Zitronengras - Kokosmilch - Suppe	62
Zucchini - Kokos – Suppe.....	63
Grießsuppe mit Gemüse	64
Tofu - Suppe	64
Gazpacho.....	65
Tom Kha Het Suppe.....	66
Eintopf nach badischer Art.....	67
Erbsensuppe.....	68
Grüne Gartensuppe	69
Gemüsesuppe	70
Herzhafte Minestrone.....	70
Vegane Tomaten-Quiche	71
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja	73
Vegane Bratwurst	74
Lasagne	75
Hirse-Rührei	76
Hirse - Pfanne.....	77
Zitronen-Fenchel-Risotto	78
Sonnenblumencreme.....	79
Chili con Carne	80
Hühnerfrikassee	81
Linsenbratlinge.....	82
Paprika-Mortadella	83
Pizza mit Hefeschmelz.....	84
Frischkäse.....	85
Gemüsefrikadellen	86
Frikadellen.....	86
Andere Frikadellen	87
Russischer Hackfleischtopf.....	88
Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung	88

Bulgurcurry.....	90
Spinatnudelteig.....	91
Chinakohl-"Hack"-Pfanne.....	91
Landleberwurst.....	92
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico.....	93
Rohkost-Lasagne.....	94
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten.....	95
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern.....	95
Apfel-Rotkohl.....	96
Auberginenragout.....	97
Auberginenspaghetti.....	98
Blumenkohl auf Nudeln.....	99
Curry-Nudelpfanne.....	99
Dampfnudeln.....	100
Kartoffelgulasch.....	101
Kartoffelklöße.....	102
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	102
Kürbisragout.....	103
Schnitzel-Pfanne.....	104
Gemüse-Paella.....	105
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote.....	105
Hokkaido-Kürbis Lasagne.....	106
Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras.....	107
Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße.....	108
Pilz Burger.....	109
Tofuschnitzel.....	110
Bohnenburger.....	111
Nochmal ein Burger, nur anders.....	112
Seitanschnitzel Zigeuner Art.....	113
Blumenkohlschnitzel.....	114
Tofu - Frikadellen.....	114
Pommes aus dem Backofen.....	115
Curry - Gemüse mit Tofu.....	116
Indischer Linseneintopf.....	117
Hack - Nudel - Auflauf.....	118

Nudelteig.....	119
Spaghetti Napoli.....	120
Zwiebelkuchen	120
Pizza Knoblauch Champignon Paprika	121
Mayonnaise.....	122
Hummus.....	123
Paprika-Hummus.....	124
Champignon - Dip	124
Cremitig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip.....	125
Griechisches Fava aus Kichererbsen	126
Fava aus roten Linsen.....	126
Orientalische weiße Bohnen-Paste	127
Tomaten-Oregano-Pesto	128
Guacamole	129
Avocado - Senf - Dip.....	129
Auberginenpüree	130
Südafrikanischer Mango - Chili - Relish.....	131
Auberginenzwiebel-Aufstrich.....	131
Bärlauch-Pesto	132
Bechamelsoße für Lasagne	133
Curry-Soße	133
Erdnusssoße	134
Frühlings-Sojabohnenquark.....	134
Fettarme Kartoffel-Mayo	135
Ketchup	135
Braune Soße.....	136
Nuss-Bolognese.....	137
Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto	137
Champignon - Pesto.....	138
Walnusspaste	139
Tapenade	140
Quitten - Meerrettich - Chutney.....	140
Auberginencreme mit Sesampaste.....	141
Salsa	142
Zigeunersoße	143

Alioli	143
Apfel - Feigen - Chutney.....	144
Sesamsoße	145
Mousse au Chocolat.....	145
Süße Pfannkuchen	146
Tiramisu.....	147
Erdbeereis	148
Erdbeersshake	149
Erdnusscreme	149
Grießbrei	150
Haselnusseis.....	150
Schokoladeneis	151
Fruchteis mit Tofu	152
Bananen - Kokos - Eis.....	152
Bananeneis.....	153
Kokospudding.....	154
Crêpes	154
Orangen - Gewürzpfannkuchen.....	155
Bananen-Pancakes	156
Waldbeeren – Smoothie	156
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding	157
Tofu-Frucht-Creme.....	158
Cashew Creme	158
Dinkelvollkornwaffeln.....	159
Mikrowellen-Tassenkuchen	160
Winterliches Orangensorbet.....	160
Vanillepudding	161
Halva	162
Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin	163
Zitronenjoghurt.....	163
Erdbeer-Sorbet.....	164
Süße Frühlingsröllchen.....	165
Avocado – Sorbet.....	166
Aprikosen - Marsala - Sorbet	167
Schoko-Bananen-Tofu-Creme	167

Schoko-Avocado-Mousse.....	168
Kokos-Aprikosenbällchen.....	169
Gegrilltes Gemüse.....	170
Grillgemüse - Salat.....	170
Backofenkartoffel BBQ-Style.....	171
Feurige Kartoffelspieße vom Grill.....	171
Gegrillter Fenchel.....	172
Pitabrot vom Grill.....	172
Tofu - Spieße.....	173
Gegrillter Spargel.....	174
Grillmarinade.....	174
Gegrillte Mangos mit Himbeersoße.....	175
Tsatsiki.....	176
Mediterrane scharfe Soße.....	176
Kürbis vom Grill.....	177
Tofu-Obst-Spieße.....	177
Grillsteak.....	178
Steak nochmal anders.....	179
Focaccia.....	180
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln.....	181
Champignons vom Grill.....	181
Knoblauchmus mit Thymian.....	182
Gurken - Salsa.....	182
Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße.....	183
Gegrillte Avocado.....	183
Gegrillte Zucchini mit Minze.....	184
Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen.....	185
Russischer Zupfkuchen.....	185
Veganer Walnusskuchen.....	186
Schokoladen-Mokka-Kuchen.....	187
Rotweinkuchen.....	188
Orangenkuchen.....	188
Schokoladenkuchen (Glutenfrei).....	189
Schoko-Käsekuchen ohne Backen.....	190
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln.....	191

Marzipantorte	192
Zimtsterne	193
Biskuit - Grundrezept	194
Schokomuffins.....	194
Blaubeermuffins.....	195
Cheesecake-Muffins.....	196
Apfelmuffins.....	197
Rosinenstuten	197
Pita - Brot mit Sesam.....	198
Pizzabrot	199
Baguette Parisienne	200
Lebkuchen	201
Früchtebrot	202
Gedeckter Apfelkuchen.....	203
Haferkekse	204
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	204
Kartoffelbrot	205
Karottenkuchen	206
Kirschstreusel	207
Kokoskekse.....	208
Kürbiskernbrot	209
Gedeckter Zwetschgenkuchen.....	210
Zwiebelkuchen	210
Haferflocken-Nuss-Plätzchen.....	212
Tortillas	212
Bananenbrot	213
Bauernbrot.....	213
Vollkornbrot.....	215
Brötchen.....	215
Kürbis - Oliven - Rosmarin – Brot.....	216
Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen	217
Müslibrötchen.....	218
Tomaten- und Olivenciabatta	219
Abkürzungen	220
Impressum	221

