

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	10
Frühstück	11
Der Frischkornbrei	12
Haferfrischkornbrei	13
Müsli nach Bircher Art	14
Powermüsli mit Haferflocken	15
Joghurt-Früchte-Müsli	16
Reismüsli (warm)	17
Apfel-Bananen-Quinoa (warm)	18
Hafer-Porridge (warm)	19
Willkommen an der Salatbar	21
Bunter Feldsalat	22
Kenianischer Tomatensalat	23
Bohnensalat mit Artischocken	24
Linsensalat mit Cocktailtomaten	25
Kohlrabi-Karotten-Rohkost	26
Rote-Rüben-Salat	27
Rote-Rüben-Salat, roh	28
Badischer Krautsalat	29
Weißkohlsalat	30
Coleslaw	31
Selleriesalat Astor	32
Sauerkraut-Apfel-Salat	33
Chicoréesalat	34
Staudensellerie-Salat	35
Quinoa-Salat aus Mexiko	36
Lauchsalat	37
Couscous-Salat	38
Reissalat italienisch	39
Italienischer Brot-Salat	40
Käsesalat	41
Dressings und Soßen	42
Senfsoße	42

Veganes French-Dressing	42
Kartoffeldressing	42
Vinaigrette.....	43
Sweet-Chili-Soße	43
Salatdressing mit Kürbiskernöl.....	43
Fruchtiges Dressing mit Heidelbeeren	44
Sesamdressing	44
Erdnussdressing	44
Suppen und Eintöpfe	45
Suppengrundstock	46
Klare Suppe mit Klößchen	47
Grießnockerlsuppe.....	48
Grünkernsuppe mit Nockerln.....	49
Tomatensuppe Toscana.....	50
Hirse-Gemüse-Cremesuppe	51
Zucchini-Cremesuppe	52
Bohnensuppe	53
Kürbissuppe	54
Süßkartoffel-Kokos-Suppe.....	55
Rote-Bete-Karotten-Suppe.....	56
Apfel-Sellerie-Suppe.....	57
Erbsensuppe mit Minze	58
Petersilienwurzel-Suppe	59
Linseneintopf Provence.....	60
Orientalischer Linseneintopf.....	61
Hauptgerichte	63
Spaghetti mit Kohlrabi-Soße	64
Spaghetti mit Spinat.....	65
Mangold-Nudeln	66
Spaghetti mit Linsenbolognese	67
Lasagne mit Zucchini.....	68
Broccoli-Nudeln mit Gorgonzola	69
Schneiderfleck.....	70
Mediterraner Nudelgratin.....	71
Gemüse-Risotto	72
Hirsotto	73

Hirsepfanne	74
Hirsepfannkuchen mit Mangold	75
Hirseküchlein	76
Zucchini-Quiche	77
Sauerkrautpizza	78
Zwiebelkuchen mit Paprika	79
Gemüsestrudel	80
Polenta-Auflauf	81
Pilz-Rösti vom Blech	82
Kartoffelgratin	83
Allgäuer Käsekartoffel	84
Kartoffelschiffchen	85
Kartoffelwaffeln mit Spargel	86
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf	87
Krautrouladen mit Grünkern	88
Blumenkohl überbacken	89
Orientalischer Blumenkohl	90
Blumenkohl-Tomaten-Gemüse	91
Gemüse mit Käsesoße	92
Französische Bohnen	93
Birnen-Bohnen-Topf	94
Zucchini-Paprika-Gemüse	95
Gegrillter Kürbis	96
Gebatener Romana	97
Süßkartoffel-Curry mit Linsen	98
Karotten-Kokos-Curry	99
Kichererbsen-Curry	100
Nasi Goreng	102
Ratatouille	103
Ofengemüse mit Couscous	104
Rote-Bete-Gratin	105
Moussaka mit Auberginen	106
Omas Grüne Krapfen	108
Burger	109
Burgerbrötchen	109
Burgersoße	109

Schwarze Bohnen Burger	110
Grünkernburger	111
Bohnen-Nuggets	112
Falafel aus Ackerbohnen	113
Fladenbrötchen mit Füllung	114
Sauerkrautfüllung	114
Bärlauchbutter	115
Weizen-Gerste-Bratlinge	116
Käsetaler	117
Brezenknödel	118
Marillenknödel	119
Hirse-Apfel-Auflauf	120
Hafer-Apfel-Auflauf	121
Nachspeisen	123
Feine Hirsecreme	124
Schoko-Nuss-Dessert	125
Vegane Schokomousse	126
Kokosnusscreme	127
Kokosnuss-Reiscreme	128
Quinoa-Brei mit Obst	129
Buchweizenbrei	130
Bratäpfel	131
Überbackener Apfelnachtisch	132
Eis-Variationen	133
Grundrezept für ein Vanille-Honig-Eis	133
Nusseis	133
Schokoladeneis	133
Fruchteis	133
Kuchen & Co.	135
Einfache Waffeln	136
Kokoswaffeln	137
Nusskuchen, Nussmuffins	138
Allgäuer Apfelkuchen	139
Feiner Apfelkuchen	140
Apfelnusskuchen	141
Schwäbischer Träubleskuchen	142

Bananentraum	143
Saftiger Rührkuchen.....	144
Sommerkuchen.....	145
Vollkornbiskuitroulade	146
Zucchinikuchen, süß.....	147
Pastinaken-Schoko-Kuchen	148
Spanische Mandeltorte.....	149
Torte Venezia.....	150
Rhabarbertorte	151
Apfelbrot	152
Früchtebrot	153
Marzipan-Quarkstollen	154
Tipp für die vegane Küche.....	156
Brot, Semmel & Co	157
Mischbrot mit Sauerteig	158
Mischbrot Hildegard	159
Dinkelbrot mit wenig Hefe	160
Buttermilchbrot.....	161
Saftiges Erdenbrot.....	162
Müslibrot.....	163
Vollkorntoastbrot	164
Walnussbaguette	165
Vollkornseelen.....	166
Dinkelbrötchen.....	167
Leinsamensemmeln	168
Rosinensemmeln.....	169
Vollkornbrezen	170
Käsestangen	171
Käsehörnchen	172
Aufstriche.....	173
Nougatcreme Biggimaus	174
Kokonetta	174
Tomatenbutter	175
Walnussbutter.....	175
Avocadoaufstrich	176
Hirseaufstrich	176

Vegetarische Leberwurst.....	177
Mandel-Knoblauch-Paste	178
Schafskäsecreme.....	179
Rote-Linsen-Aufstrich.....	180
Bärlauch-Pesto	181
Erbsenaufstrich	182
Karotten-Aufstrich.....	183
Dattelaufstrich, herzhaft	184
Süße Knabbereien	185
Hafer-Mandel-Cookies	186
Müsli-Riegel	187
Schokoladenkugeln	188
Bärentatzen.....	189
Ingwermonde.....	190
Sesam-Früchte-Plätzchen	191
Florentiner Plätzchen	192
Florentinerschnitten.....	193
Hagebuttentaler	194
Feine Lebkuchen	195
Leckereien für viele Anlässe.....	197
Käsegebäck.....	198
Windbeutel, pikant	199
Eingelegte Zucchini	200
Saaten-Kräcker ohne Mehl.....	201
Schnelle Kräcker/Knäckebrot	202
Griechisches Kartoffel-Püree.....	203
Griechische Zwiebeln	204