

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE

REZEPTE

Frühjahr

- Grundrezept Gefüllte Teigtaschen
- Teigtaschen mit würzigem Sojahack
- Teigtaschen mit pikanten Pilzen
- Teigtaschen mit fruchtigen Linsen
- Teigtaschen mit grünem Feta
- Süßkartoffel-Spargel-Curry
- Frühlingshafter Nudelsalat
- One-Pot-Pasta mit Mairübchen
- Würzspinat mit Pellkartoffeln
- Frühlingslasagne
- Süßkartoffel-Kumpir mit Linsendal
- Rührtofu
- Saftiges Gemüsebrot
- Grünkernschnitten Hawaii mit Salat
- Blätterteiggecken mit Gemüse
- Nachosalat
- Kartoffelchips mit Avocadocreme
- Spargelrisotto mit Kräutergremolata
- Brokkoli-Couscous in Erdnussssauce
- Avocado-Bärlauch-Pasta
- Amaranthwaffeln mit Topping
- Spargelcremesuppe
- Gazpacho
- Tortellinisuppe
- Linsensuppe
- Caesar's Salad mit Seitanschnitzelstreifen
- Sommerrollen mit Erdnussssauce
- Frühlingsbowl mit Bohnenbällchen
- Kaiserschmarren mit Rhabarberkompott
- Hirseporridge mit Erdbeeren und Rhabarber
- Schoko-Nuss-Brownies



INHALTSVERZEICHNIS

REZEPTE

Sommer

- Walnuss-Knusper-Müsli
- Schwarzwalder-Kirsch-Müsli
- Müsli griechischer Art
- Apfel-Chia-Zimt-Müsli
- Müsli mit Beeren
- Mangoldbörek in der Auflaufform
- One-Blech-Gnocchi
- Pasta mit Fenchel-Paprika-Sauce
- Buchweizenbowl mit Ofengemüse
- Seitan-nuggets mit Remoulade
- Paprika-Brokkoli-Quiche
- Polenta mit Ratatouille
- Süß-saure Tofupfanne mit Reis
- Tofusalat
- Lasagne
- Teigschiffchen mit BBQ-Jackfrucht
- Brokkolipuffer
- Tempeh-Salat
- Minestrone mit Pinienkern-Parmesan
- Veganer Döner mit Knoblauchsauce
- Sommerlicher Brotsalat
- Schnelle Tomatenquiche
- Mediterran gefüllte Tomaten
- Banane-Schoko-Pudding
- Mango-Keks-Schichtdessert
- Beerengrütze mit Vanillesauce
- Superpowerbällchen
- Beerenkuchen
- Schoko-Pekannuss-Cookies
- Eis am Stiel
- Wassermelonenpizza
- Eissandwich



INHALTSVERZEICHNIS

REZEPTE

Herbst

- Grundrezept Hefeteig
- Nuss-Zopf-Brot
- Blumen-Focaccia
- Focaccia mit Oliven
- Kürbis-Zimt-Schnecken
- Tex-Mex-Aufstrich
- Tofuaufstrich
- Mangoaufstrich
- Rote-Bete-Aufstrich
- Kürbisschnitzel mit Kartoffel-Wedges
- Auberginen-Pizza mit Kapern
- Gefüllte Riesenpilze
- Blumenkohlwings mit Reis und Gurkensalat
- Wrappauflauf mit Bohnen
- Knusperstangen mit Lauch und Räuchertofu
- Gelbes Spitzkohl-Curry mit Cannellinibohnen
- Maronenragout mit Quinoa
- Kürbissuppe mit Orangen-Gremolata
- Kichererbsencurry
- Bandnudeln mit Pfifferlingrahmsauce
- Rote-Bete-Tofu-Burger mit Minz-Mayo
- Süß-scharfer Krautsalat
- Linsenbällchen mit Tomatensauce
- Quinoasalat mit Zuckerschoten und Paprika
- Köttbullar mit Kartoffelbrei
- Jackfrucht-Frikassee im Blätterteig
- Gadogado mit Tempeh
- Mohn-Schupfnudeln mit Birnen-Kompott
- Bunte Reibekuchen mit Apfelmarmelade
- Apfel-Streusel-Kuchen



INHALTSVERZEICHNIS

REZEPTE

Winter

- Grundrezept Pancakes
- Sauerkrautpancakes
- Himbeer-Kokos-Pancakes
- Pancakes mit Frühlingszwiebeln und Tomaten
- Schoko-Bananen-Pancakes
- Mie-Nudel-Pfanne mit buntem Gemüse
- Champignon-Spinat-Pfanne mit Nudeln
- Grünkern-Bolognese
- Rotkraut mit Lupinengeschnetzeltem
- Ravioli mit Brokkoli und Kürbissauce
- Rote-Bete-Spätzle mit Wurzelgemüse
- One-Pot-Bulgur
- Hirsebratlinge mit Pastinaken und Möhren
- Pizza Bianca mit Rosenkohl
- Mac'n'Cheese
- Gnoccipfanne mit Sauerkraut
- Winterpommes mit selbstgemachter Aioli
- Crêpes-Auflauf mit Petersilienwurzel
- Grünkohlsalat
- Gebackene Laugenknödel mit Senfsauce
- Maultauschenauflauf
- Kartoffel-Lauch-Suppe
- Quesadillas mit Guacamole
- Wirsing-Champignon-Auflauf
- Weihnachtsbraten im Blätterteig
- Spinatpesto
- Tofu Carbonara
- Pesto Rosso
- Weisse-Bohnen-Sauce
- Zwetschgen-Crumble
- Gewürzwaffeln mit Vanillecreme

