

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
Blätterteigecken mit Gemüse
Nachosalat
Kartoffelchips mit Avocado-creme
Spargelrisotto mit Kräutergremolata
Brokkoli-Couscous in Erdnussauce
Avocado-Bärlauch-Pasta
Amaranthwaffeln mit Topping
Spargelcremesuppe
Gazpacho
Tortellinisuppe
Linsensuppe
Caesar's Salad mit Seitanschnitzelstreifen
Sommerrollen mit Erdnussauce
Frühlingsbowl mit Bohnenbällchen
Kaiserschmarren mit Rhabarberkompott
Hirseporridge mit Erdbeeren und Rhabarber
Schoko-Nuss-Brownies



INHALTSVERZEICHNIS

REZEPTE

Sommer

Walnuss-Knusper-Müsli
Schwarzwälder-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
Seitannuggets 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
Wassermelonenzpizza
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
Wrapauflauf 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 Apfelmark
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 Lupinengeschnetztem
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
Winterpommies 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

