

INHALT

EINLEITUNG

Vorwort	10
Einheiten	11
Warum pflanzliche Küche?	14
Speisekammer eines Pflanzenessers	14
Küchenausrüstung	18

KNOLLEN UND WURZELN

Gebackene Karotten	23
Salat aus gebackenen Karotten	25
Karottenkuchen	27
Petersilienwurzelsuppe	29
Selleriepastete	31
Sellerie-Cremesuppe	33
Lieblingsburger	35
Rote-Bete-Carpaccio	37
Rote-Bete-Cremesuppe	39
Rote-Bete-Kuchen	41
Pastinaken-Cremesuppe	43
Gebackene Topinambur-Knollen	45
Kurkumawurzel-Aufguss	47

KOHL

Indische Kohlsuppe	51
Rotkohl mit Dattelsirup und Granatapfelkernen	53
Gebackene Kohlrouladen	55
Grünkohlchips	57
Grünkohlsalat mit Apfel	59
Grünkohlsalat mit Tahina und Sriracha-Sauce	61
Rosenkohl mit Süßkartoffeln	63
Wintersuppe	65
Liebstockel-Kohlrabi	67
Pesto aus Brokkoli	69
Brokkoli-Cremesuppe	71
Aloo Gobi	73
Blumenkohl-Couscous	75
Blumenkohl-Mais-Chowder	77
Cremesuppe aus gebackenem Blumenkohl	79

ZWIEBELN, KNOBLAUCH UND LAUCH

Fladenbrote	83
Rote-Zwiebel-Suppe	85
Aufstrich aus gebackenem Knoblauch	87
Lauchpuffer	89
Lauchcremesuppe	91

BLÄTTER UND KRÄUTER

Kalte Salatsuppe	95
Spinatsalat	97
Limonade	99
Bruschetta	101
Rucola-Pflaumen-Salat	103
Taboulé	105
Marokkanischer Tee	107
Rosmarintee	109
Selbst gemachtes Pesto	111

KÜRBIS

Kürbiskuchen	117
Kürbisplinsen	119
Zimtkranz	121
Cannelloni	123
Die einfachste Pasta	125
Kürbiscremesuppe	127
Gefüllte Zucchini	129
Zucchini-Spaghetti	131
Zitronige Zucchini-puffer	133
Zitronige Zucchini-suppe	135

TOMATEN, PARIKASCHOTEN UND AUBERGINE

Tomatensuppe	139
Pasta des unartigen Mädchens	141
Spaghetti mit Tofubällchen in Tomatensauce	143
Focaccia	145
Cremsuppe	147
Chili sin Carne	149
Soba-Nudeln	151
Baba Ghanoush	153
Auberginen-Erdnuss-Curry	155
Auberginenauflauf	157
Moussaka	159

GEMÜSE

Suppe aus Ogórki Malosolne	163
Gurken mit Sesam	165
Spargel-Cappuccino	167
Erbsencremesuppe	169
Brotaufstrich aus zitronigen Erbsen	171
Dicke Bohnen nach libanesischer Art	173
Gebackene Dicke-Bohnen-Schoten	175
Fenchelsalat mit Apfel	177
Gebackener Fenchel	179
Brechbohnen-Curry	181

PILZE

Burger	185
Lasagneblätter	187
Buchweizensalat mit Pfifferlingen	189
Flecksuppe aus Austernpilzen	191
Gegrillte Austernpilze	193
Tom Kha	195
Oma Marias Suppe	197

HÜLSENERFRÜCHTE

Gebratene Linsen	201
Linsenpastete mit Cranberrys	203
Linsenpastete mit Salzgurken	205
Linsensuppe	207
Piroggen mit Linsen	209
Linsen	211
Hummus	213
Falafel	217
Zucchini-Pakora	219
Waldpilzpastetchen	221
Bohnenschmalz	223
Bohrendip	225
Erbsensuppe	227

TOFU UND TEMPEH

Rührtofu	231
Vietnamesisches Baguette	233
Eierlose Eierpaste	235
Fischlose Fischpaste	237
Tofu in Rauchtee	239
Gulasch aus gebackenem Gemüse	241
Veganer Schoko-Käsekuchen	243
Belegte Brote	245
Gulasch aus Tempeh und Süßkartoffeln	247

TROCKENOBST, SAMEN UND GETREIDE

Mandelcreme	251
Cashewquark	253
Süße Kugeln	255
Rohkost-Schokoriegel	259
Selbst gemachte Haselnusscreme	261
Pflanzenmilch	263
Brotaufstrich aus Sonnenblumenkernen	267
Haferbrei	269
Buchweizenbrei	271
Latte-Macchiato aus Getreide	273

GRUNDREZEPTE

Gemüsebouillon	276
Die besten Burger Buns	276
Die einfachsten Burger Buns	277
Selbst gemachtes Naan	277
Selbst gemachter Ketchup	278
Selbst gemachte vegane Mayonnaise	279
Veganer Mandelparmesan	279
Rote-Bete-Pulver	279
Karottenpulver	280
BBQ-Sauce	280
Rhabarberpulver	281
Püree aus Roter Bete	281
Kürbispüree	281
Vegane Fischsauce	282
Tahinasauce	282
Zatar	282

WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN