

Terry Hope Romero

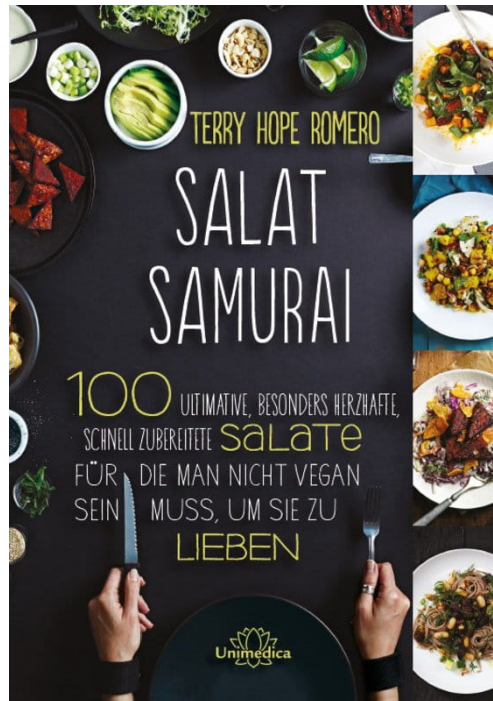
Salat Samurai

Leseprobe

[Salat Samurai](#)

von [Terry Hope Romero](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINLEITUNG: EIN NEUES SALAT-MANIFEST
(ODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN) • 1

TEIL I: THE SPIN: DER CODEX DES SALAT SAMURAI

SALATSAISONS, SALATTAGE • 4
SO ROCKEN! SIE DIESES SALAT-KOCHBUCH • 7
TOFU PRESSEN: EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN • 9
DER MOBILE SALAT • 10
ZUTATEN-PLAUSCH • 11

TEIL II: DIE REZEPTE

DRESSED TO THRILL: CREMIGE DRESSINGS UND FEINE VINAIGRETTE

Zurück-zur-Ranch-Dressing • 17
Cremiges Ahorn-Senf-Dressing • 18
Zitronen-Tahina-Dressing • 19
Chia-Chipotle-Dressing • 20
Mandelmus-Hanf-Dressing • 21
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette • 22
Galapagos-Dressing • 23
New Yorker Dressing • 24

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing • 25
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing • 26
Würzige Salatstreusel • 27
Grünes Curry-Dressing • 28
Magisches Miso-Dressing • 29

EIN INTERMEZZO: DIE LEICHTEN BEILAGENSALATE

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat • 31
Sidekick-Krautsalat • 31
Entspannter Grünkohlsalat • 31

ECHT DEFTIGE SALAT-TOPPINGS

- Tamari-5-Gewürze-Mandeln • 33
- Rauchige Sriracha-Pekannüsse • 34
- Gerösteter Hanf-Parmesan • 35
- Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel • 36
- Käse-Knusperbuchweizen • 37
- Chia-Knusper-Croutons • 38
- Klassische Croutons • 39
- „Eingelegte“ rote Weintrauben • 40
- Massierte rote Zwiebeln • 41
- Feuriger Tofu • 42
- Zitronengras-Tofu • 43
- Ginger-Beer-Tofu • 44
- '70er-Tofu • 45
- Orangen-Ahorn-Tempeh • 46
- Tempeh-Speck-Häppchen • 47
- Kokosspeck-Häppchen • 48
- Linsen für Salat • 49
- Gedünstete oder gebackene
Seitan-Schnitzel • 50



Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57



Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen • 65

FRÜHLING

- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh • 53
- Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat • 55
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57
- Blaubeer-Tamari-Bowl • 59
- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen • 61
- Spargel-Pad-Thai-Salat • 63
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen • 65
- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté • 67
- Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide • 69
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing • 70

SOMMER



Polnischer Soba-Sommersalat • 81



Picknicksalat für Wassernixen • 95



Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen • 73

Die BGT-Bowl
(Bacon, Grünkohl & Tomaten) • 75

Ost-West-Salat mit geröstetem Mais • 77

Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu • 79

Polnischer Soba-Sommersalat • 81

Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat • 83

Pizzasalat mit Tempeh-Salami • 85

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat • 87

Curry-Linsen-Quinoa-Salat • 88

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant • 89

Bento à la Salade Niçoise • 91

Edamame-Succotash-Salat mit
Miso-Dressing • 93

Picknicksalat für Wassernixen mit
Seepferdchen-Ranch-Dressing • 95

Feuriger Quinoa-Obstsalat • 97

Erbsen-Kräuter-Ricotta zu
Tomaten & Basilikum • 99

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und
Meerrettich-Dressing • 101

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit
Avocado (Esquites) • 103

Caesar-Gartensalat mit
Buffalo-Ranch-Dressing • 105

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

HERBST

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras • 109
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat • 111
- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl • 113
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln • 115
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi • 117
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat • 118
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing • 119
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen • 121
- Knackige Mandelfalafel-Bowl • 123
- Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl • 125
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat • 129
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps • 131



Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127



Betebällchen- & Pommes-frites-Salat • 141

WINTER

- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée • 133
- Dojo-Sesamnudeln • 135
- Klassischer Caesar-Salat • 137
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft • 139
- Betebällchen- & Pommes-frites-Salat • 141
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel • 143
- Tempeh-Reubenesque-Salat • 145
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl • 147
- Gegrillter Goji-Seitan-Salat • 149
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen • 151
- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven • 153
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing • 155
- Vanessa-Kabocha-Salat • 157

SÜSS & HERZHAFT

Gewinner-Müsli • 159

Smoothie-Müsli-Bowl • 161

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit
Möhren-Ingwer-Dressing • 162

Kokos-Karottenkuchen-Salat • 163

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode • 165

Overnight Oats mit
mexikanischer Schokocreme • 167

Orangen-Vanille-Obstschälchen • 169



DANKSAGUNGEN • 170

INDEX • 171

ÜBER DIE AUTORIN • 179

BEZUGSQUELLEN • 179

EINLEITUNG:

EIN NEUES SALAT-MANIFEST

(CODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN)

„Aber immerhin gibt's Salat.“

Wenn Sie kein Fleisch (und andere tierische Produkte) essen, wird aus einem Abendessen in einem netten (wenn auch nicht immer zwangsläufig veganerfreundlichen) Restaurant oftmals ein Rendezvous mit einem Salat. Während die anderen sich die Bäuche mit Steak und als Kartoffeln getarnten Butterbergen vollschlagen, stochern Sie mit der Gabel in einem verdrießlichen Häufchen welker Blätter herum. Unzählige solcher Erfahrungen sorgten dafür, dass ich als junge Vegetarierin (und später erwachsene Veganerin) mit Salat auf Kriegsfuß stand. Ich wäre nicht im Traum auf die Idee gekommen, mir freiwillig Salat zum Abendessen zu bestellen. Salat war das Allerletzte.

Doch ein paar Kochbücher und Jahrzehnte später begann mein Appetit auf Cupcakes und Aufläufe zu schwinden, und mittlerweile lechze ich zunehmend nach Smoothies, Suppen und genau: Salaten. Aber damit meine ich nicht die blassen Berge aus Eisbergsalat mit Fertigdressing oder deren moderne, „trendige“ Komplizen: solche faden Häufchen junger „Baby-Leaf“-Blättchen, die nach nichts schmecken und für gewöhnlich in überzuckerter, eintöniger „Balsamico“-Plörre schwimmen.

Die Salate, von denen ich hier rede und die ich mittlerweile täglich esse, sind ordentliche, deftige Mahlzeiten! Sie sind wahre „One Bowl

Wonders“; formvollendete Vereinigungen aus knackigem, frischem Gemüse und Obst, randvoll mit pflanzlichem Eiweiß, angemacht mit frisch zubereiteten Dressings und serviert mit knusprigen Toppings, mit denen mehr als nur gut Kirschen essen ist! Und das Allerbeste: Dieser kulinarische Hochgenuss ist auch noch im Handumdrehen fertig. Einmal Dressing zubereiten, Gemüse hacken und über die Woche unvergessliche Mahlzeiten genießen.

Wenn Sie in diesem Buch nach unaufgeregten, schüchternen Beilagensalaten gesucht haben, muss ich Sie leider enttäuschen (aber Sie können ruhig einen Blick auf Seite 30 mit den Beilagen-Basics werfen). Die Salate in diesem Buch sind großzügig portionierte Hauptgerichte für den richtig großen Hunger! Wahrscheinlich müssen Sie sich für diese Megasalate sogar noch ein paar neue große Schüsseln anschaffen; die kleinen Schüsselchen und zierlichen Salatgabeln können Sie gleich wieder wegpacken.

Und warum *Salat Samurai*? Weil Sie in diesem Buch der *Salat Samurai* sind, Meister Ihrer Salat-Dynastie! Keine Sorge, Sie müssen nicht nach irgendeinem Bushido-Gemüse-Codex leben. Das Einzige, das wir (als Veganer, Vegetarier oder auch mal fleischfrei genießende Omnivore) tun müssen, ist, den Salat von seinem jämmerlichen Ruf als Kummerkost zu befreien. Um diese Salate dürfen Sie sich streiten!



TEUFLISCHER GRÜNKOHL-CAESAR-SALAT

REZEPT FÜR: 2 BIS 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Gönnen Sie sich diese sagenhaft scharfe Variation eines Grünkohl-Caesar-Salats mit meinem teuflisch pikant-cremigen Paprikadressing. Er verführt mit einem intensiv rauchigen Paprikaaroma und sorgt mit russischem rotem Kohl und massierten roten Zwiebeln (Seite 41) für eine dramatisch rosige Hauptmahlzeit. Klassische Croutons sind eine willkommene Beigabe, aber es geht auch gewagter mit zerbrochenen Brot-Kräckern.

1 Die Cashewkerne 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Dann die Cashews mitsamt dem Einweichwasser in einen Mixer geben. Die geröstete rote Paprika, Paprikapulver, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Miso und Senf hinzugeben und glatt pürieren. Abdecken und 10 Minuten (oder über Nacht) kalt stellen.

2 Kurz vor dem Servieren den Grünkohl und die Croutons in eine große Schüssel geben und das Dressing untermischen. Auf Servierteller geben und, falls gewünscht, mit den Zwiebeln und einer Prise Paprikapulver servieren.

TEUFLISCHES CAESAR-DRESSING

80 g ungeröstete Cashewkerne

125 ml heißes Wasser

1 geröstete rote Paprika (selbst zubereitet oder gekauft), entkernt

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

½ TL scharfes Paprikapulver oder Cayennepfeffer (nach Belieben)

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, geschält

2 TL weiße (shiro) Mispaste

1 EL Dijon-Senf

GRÜNKOHL-SALAT

200 g krauser Grünkohl oder russischer roter Kohl, gewaschen und in mundgerechte Stücke zerlegt

1 × Klassische Croutons (Seite 39), mit Pumpernickel oder 170 g krossen Brot-Kräckern zubereitet (in mundgerechte Stücke brechen)

65 g massierte rote Zwiebeln (Seite 41, optional) plus etwas süßes Paprikapulver zum Garnieren



FEURIGER QUINOA-OBSTSALAT



REZEPT FÜR: 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN, PLUS ZUBEREITUNGSZEIT FÜR DIE QUINOA

Ein pikanter Sommersalat aus gegrilltem Sommerobst, Mais und Quinoa mit einem aromatischen Chipotle-Orangen-Chia-Dressing. Sie können jede Quinoasorte verwenden, aber gegen die kräftigen Aromen der gegrillten Früchte und Chilis kann sich rote oder bunte Quinoa (eine Mischung aus roter, weißer und schwarzer Quinoa) am besten durchsetzen. Wenn Sie es noch schärfer mögen, mischen Sie einfach fein gehackten Ginger-Beer-Tofu (Seite 44) oder feurigen Tofu (Seite 42) unter.

1 Das Dressing zubereiten und bis zur Verwendung kaltstellen. Quinoa, Bohnen und frische Kräuter in eine große Rührschüssel geben. Die Mischung kaltstellen, während Sie die restlichen Zutaten grillen.

2 Eine gusseiserne Grillpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen oder draußen den Grill nach Herstelleranweisungen anwerfen. Obst und Gemüse dünn mit Olivenöl bestreichen und mit einer Prise Salz berieseln. Die Zwiebeln etwa 3 Minuten rösten, bis sie braun werden, dann beiseitestellen. Die Pfirsiche von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen, bis sie innen richtig heiß und außen etwas angeschwärzt sind. Die Maiskolben ebenfalls 3 bis 4 Minuten grillen, bis die Körner leicht schwarz sind. Gelegentlich wenden. Das gegrillte Obst und Gemüse etwas abkühlen lassen, bis Sie es mit den Händen anfassen können. Mit einem dünnen Messer die Maiskörner von den Kolben schneiden.

3 Das gehackte Obst und Gemüse zu der Quinoa in die Schüssel geben, dann die Kürbiskerne und das Dressing hinzugeben. Alles gut vermengen und entweder gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.



Keine Zeit, den Grill anzuschmeißen? Mit rohen Pfirsichen und Zwiebeln ist dieser Salat genauso lecker! Der Mais kann kurz blanchiert werden, oder Sie besorgen sich, wenn es etwas schneller gehen muss, ersatzweise tiefgefrorene Maiskörner.

1 × Chia-Chipotle-Dressing (Seite 20)

400 g gekochte und abgekühlte rote oder bunte Quinoa

165 g gekochte schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 kleines Bund glatte Petersilie oder Koriander, gehackt

½ kleines Bund frisches Basilikum, Blätter aufgerollt und in Streifen geschnitten

1 große rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

3 große, feste Pfirsiche oder Nektarinen

3 Maiskolben, Blätter und Fäden entfernt

Olivenöl

Salz

70 g geröstete Kürbiskerne



KNACKIGE MANDELFALAFEL-BOWL

REZEPT FÜR: 3 BIS 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Ich esse diese leckeren frittierten Kichererbsen-Bällchen am liebsten als Falafelsalat mit einer großzügigen Portion Tahina-Soße. In dieser leichteren, gebackenen Variante werden die Falafeln mit Mandelsplittern verfeinert – für den ultimativen, nussigen Biss. Mit Pita-Croutons (Variation meiner klassischen Croutons, Seite 39) oder ausnahmsweise mit knusprigen Pita-Chips aus dem Laden garnieren.

1 Den Backofen auf 190° Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier dünn mit Olivenöl (flüssig oder als Spray) einfetten. Alle Falafelzutaten außer den Mandeln in einer Küchenmaschine zu einer dicken, groben Paste verarbeiten. Gegebenenfalls hin und wieder anhalten und die Masse mit einem Silikonspatel von den Seiten nach unten streichen. Anschließend die Mischung in eine Schüssel geben und bei Bedarf mit mehr Salz abschmecken. Die Hälfte der Mandeln unterheben.

2 Mit einem kleinen Eisportionierer (am besten einem mit Hebel für superschnelles Herauslöfeln) den Falafelteig zu kleinen Kugeln formen und auf das Backblech setzen. Die übrigen Mandeln in die Falafeln drücken, dann die Kugeln großzügig mit Olivenöl bestreichen bzw. besprühen. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Falafeln außen goldbraun und knusprig und innen sehr heiß sind.

3 Während die Falafeln im Ofen sind, die Tahina-Soße zubereiten. Gurke, Tomate, Zwiebel, Petersilie und Blattsalat vermischen. Anschließend in eine große Servierschüssel geben, die heißen Falafeln darauf setzen, dann das Ganze mit ein paar Esslöffeln Tahina-Soße beträufeln und mit Sumak berieseln. Die restliche Tahina-Soße in eine Schale geben und am Tisch herumreichen.

THE SPIN

Sumak oder Sumach ist ein einzigartiges, nahöstliches Gewürz, das aus den getrockneten Steinfrüchten der Sumachpflanze hergestellt wird.

Es ist tief burgunderrot und hat einen lebhaften süß-sauren, beinahe salzigen Geschmack. Es ist in jedem gut sortierten Gewürzladen erhältlich und kann direkt auf Salate, insbesondere zum Beispiel Gurken- oder Tomatengerichte, gestreut werden.

GEBACKENE FALAFELN

Olivenöl
(flüssig oder als Spray)

1 kleines Bund glatte
Petersilie

½ kleines Bund frischer
Koriander, nur Blätter

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 Dose (à 400 g) Kichererbsen,
abgetropft und abgespült

2 EL gemahlene Leinsamen

2 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

¼ TL Backnatron

½ TL Salz

60 g Mandelsplitter

GEHACKTER BLATTSALAT

1 x Zitronen-Tahina-Dressing
(Seite 19)

4 persische Gurken, gewürfelt

225 g Tomaten, entkernt und
gewürfelt

1 kleine rote oder süße weiße
Zwiebel, gewürfelt

½ kleines Bund frische glatte
Petersilie, grob gehackt

200 g gehackter Römersalat
oder gemischter Salat

2 EL Sumakpulver (optional,
aber köstlich!)

SAMURAI STYLINGS

MÖHREN-HARISSA-FALAFEL

Wenn Sie die Mandeln unterheben, mit den Händen ebenfalls 200 g fein geraspelte Möhren und 1 bis 2 Teelöffel Harissa-Soße unter den Falafelteig mischen.



TEMPEH-REUBENESQUE-SALAT

REZEPT FÜR: 2 BIS 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Das Allerbeste des vielgeliebten und superherzhaften veganen Sandwiches – ein Tempeh-Reuben beladen voll mit Sauerkraut und einem pikanten Dressing – in einem knackigen Salat. Sie hatten keine Ahnung, dass Tempeh-Reuben-Sandwiches mittlerweile der letzte Schrei sind? Jeder vegane Imbissladen, der was auf seine Zwiebelringe hält, muss zumindest eine Tempeh-Version dieses unverzichtbaren Deli-Sandwiches auf der Karte haben.

Dieser Salat ist wahrscheinlich mein Liebling aus diesem Buch; er befindet sich jedenfalls in den Top 5 meiner Die-könnte-ich-jeden-Tag-essen-Salate. Wenn Sie Sauerkraut lieben und Ihnen immer eine Ausrede einfällt, noch mehr davon zu essen, dann zögern Sie nicht – machen Sie diesen Salat zum Abendessen!

- 1 Alle Dressingzutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Kalt stellen, während Sie die restlichen Salatzutaten zubereiten.
- 2 Den Tempeh-Bacon zubereiten, in Alufolie einwickeln und warmhalten. Die Äpfel im Zitronensaft schwenken.
- 3 Kohl, Sauerkraut, Äpfel und Croutons in großen Salat-Schüsseln aufschichten. Mit Tempeh-Bacon garnieren, dann servieren und das Dressing am Tisch herumreichen. Einen großzügigen Klecks Dressing auf den Salat geben, bevor Sie zuschlagen.

THE SPIN

Wenn es um Sauerkraut geht, kaufen Sie das beste und hochwertigste, das Sie bekommen können. Vermeiden Sie Sauerkraut in Dosen (das wird pasteurisiert, wodurch die Probiotika zerstört werden) und greifen Sie stattdessen nach dem frischen Kraut im Kühlregal Ihres Supermarkts. Nehmen Sie lieber Sauerkraut in Gläsern als in Beuteln und vermeiden Sie große Vorratsfässer. Die reinen Aromen frischen Sauerkrauts durchziehen diesen Salat, also verwöhnen Sie sich und gönnen Sie sich das Beste vom Besten. Es ist ja schließlich nur fermentierter Kohl!

1 x Galapagos-Dressing
(Seite 23)

1 x Tempeh-Speck-Häppchen
(Seite 47)

1 grüner Apfel,
entkernt und gewürfelt

2 EL frisch gepresster
Zitronensaft

500 g geraspelter Rotkohl*

330 g Sauerkraut, gut
abgetropft

200 g Klassische Croutons
(Seite 39)

**Mit einem Gemüsehobel lässt
sich frischer Kohl ganz schnell
raspeln.*

INDEX

A

Ahornsirup

- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Tipp zum Abmessen von 159

Algen

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Infos zu 92, 95
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Ananas

- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Äpfel

- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165

Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151

Asianudeln

- Dojo-Sesamnudeln 135
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

Avocados

- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162

B

Bananen

- Smoothie-Müsli-Bowl 161

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67

Basilikum-Pesto-Dressing 83

Beilagensalate 30

Bento à la Salade Niçoise 91

Bentoboxen 11

Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

Birnen

- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
- Nashi, Infos zu 117
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Blattsalat

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Klassischer Caesar-Salat 137
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Blaubeeren

- Blaubeer-Tamari-Bowl 59
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Blumenkohl

- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

Bohnen

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Bohnen ...

- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Knackige Kohl- & Süßkartoffel-Bowl 125
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

Bohnensprossen

- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109

Buchweizen

- Käse-Knusperbuchweizen 37
- Keimen von 37



Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105

Cashewkerne, Infos zu 13, 17

Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36

Chia-Chipotle-Dressing 20

Chia-Knusper-Croutons 38

Chiasamen

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chia-Knusper-Croutons 38
- Infos zu 11
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
- Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Chicorée

- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

Chili-Limetten-Dressing 65

Chilis

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Grünes Curry-Dressing 28
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- rösten 25
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133

Chinesischer schwarzer Reisessig, Infos zu 68

Chipotle-Chilis in Adobosauce, Infos zu 20

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70

Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153

Cranberrys

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25

Croutons

- Chia-Knusper-Croutons 38
- Klassische Croutons 39

Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131

Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88

Currypaste, Infos zu 28

Currypulver

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127



Datteln

- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75

Dill-Dressing 81

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107

Dojo-Sesamnudeln 135

Dressings

- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Basilikum-Pesto-Dressing 83
- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chili-Limetten-Dressing 65
- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Cremiges Limetten-Dressing 103
- Galapagos-Dressing 23
- Geröstetes Schalotten-Dressing 63
- Grünes Curry-Dressing 28
- Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
- Ingwer-Tahina-Dressing 87
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Meerrettich-Dressing 101
- New Yorker Dressing 24
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Paprika-Rauch-Dressing 111
- Rauchige Orangen-Vinaigrette 125
- Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89
Teuflisches Caesar-Dressing 55
Warmes Curry-Dressing 127
Za'atar-Dressing 70
Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
Zitronen-Tahina-Dressing 19
Zitronen-Tajine-Dressing 153
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

E

Edamame

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
Vanessa-Kabocha-Salat 157

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101

Entspannter Grünkohlsalat 31

Erbsen

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99

Erdbeeren

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57

Erdnussbutter

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
Dojo-Sesamnudeln 135
Vanessa-Kabocha-Salat 157

Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

Essig, Infos zu 11, 95

F

Feigen

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143

Feuriger Quinoa-Obstsalat 97

Feuriger Tofu 42

Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

G

Galapagos-Dressing 23

Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69

Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61

Gemüsehobel 9

Gemüseschäler 9

Gerösteter Hanf-Parmesan 35

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103

Geröstetes Schalotten-Dressing 63

Gewürzmischung

Rauchgewürzmischung 162

Ginger-Beer-Tofu 44

Glas, Salat im 10

Gojibeeren

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
Smoothie-Müsli-Bowl 161

Granatäpfel

entkernen 143
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143

Graupen

Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

Grundausstattung 8

Grünes Curry-Dressing 28

Grünkohl

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
Entspannter Grünkohlsalat 31
Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat 55

Gurken

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Blaubeer-Tamari-Bowl 59
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
Dojo-Sesamnudeln 135
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

Gurken ...

- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Gurken, persische, Infos zu 12

H

Haferflocken

- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Cremige eingeweichte 168
- Gewinner-Müsli 159
- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

Hanfsamen

- Gerösteter Hanf-Parmesan 35
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21

Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129

Hefeflocken

- Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
- Infos zu 12
- Käse-Knusperbuchweizen 37
- New Yorker Dressing 24
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

I

Ingwer

- Ginger-Beer-Tofu 44
- Infos zu 11
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
- Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
- Ingwer-Tahina-Dressing 87
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26

Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139

Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118

J

Jackfrucht, Infos zu 148

K

Kaffirlimetten-Blätter

- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Kakaopulver

- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

Kartoffeln

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Kascha, siehe Buchweizen 37

Käse-Knusperbuchweizen 37

Kichererbsen

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
- Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

Kichererbsenmehl, Infos zu 51

Kimchi, Infos zu 117

Klassische Croutons 39

Klassischer Caesar-Salat 137

Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125

Knackige Mandelfalafel-Bowl 123

Knoblauch rösten 118

Kohl

- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
- Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
- Sidekick-Krautsalat 31
- Tempeh-Reubenesque-Salat 145
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

Kohlblätter

- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125

Kokosblütenzucker, Infos zu 12

Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Kokosnuss

- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Kokosspeck-Häppchen 48
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77

Kokosnussmilch

Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Vanessa-Kabocha-Salat 157

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

Kokosspeck-Häppchen 48

Kokoswasser, Infos zu 12

Kürbis / Kürbiskerne

Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36
Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
Vanessa-Kabocha-Salat 157

L

Limettensaft

Chia-Chipotle-Dressing 20
Chili-Limetten-Dressing 65
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Cremiges Limetten-Dressing 103
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Geröstetes Schalotten-Dressing 63
Grünes Curry-Dressing 28
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
Spargel-Pad-Thai-Salat 63
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Linsen

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
für Salat 49
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
Linsen-Larb 65

Linsen für Salat 49

M

Magisches Miso-Dressing 29

Mais

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77

Mandelmus-Hanf-Dressing 21

Mandoline. Siehe Gemüseobel

Mangos

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

Massierte rote Zwiebeln 41

Meerrettich-Dressing 101

Messer 8

Miso

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Gerösteter Hanf-Parmesan 35
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Infos zu 12
Magisches Miso-Dressing 29
Mandelmus-Hanf-Dressing 21
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

Mixer 8

Möhren

Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26

Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121

N

Nashi

Infos zu 117
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Nektarinen

Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

New Yorker Dressing 24

Nüsse

Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

Nüsse ...

- Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33
- Würzige Salatstreusel 27

O

Orangen / Orangensaft

- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Rauchige Orangen-Vinaigrette 125

Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

P

Papadams

- Infos zu 12, 127
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79

Paprika-Rauch-Dressing 111

Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

Pesto, Cajun- 121

Pesto-Genovese-Salat 83

Pfefferkörner, grüne

- Infos zu 156
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Pfirsiche

- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97

Pflaumen

- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87

Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95

Pilze

- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Polnischer Soba-Sommersalat 81

Q

Quinoa

- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

R

Radicchio

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
- Schälchen, Zubereitung von 151

Radieschen

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

Raspeln und Reiben 9

Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

Reis

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Reispapierblätter, Infos zu 68

Relish

- Alternative zu 23
- Galapagos-Dressing 23

Rezepte, Anwendung der 7

Ricotta

- Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99

Rosenkohl

- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115

Rosenkohl raspeln 115

Rote Bete

- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Polnischer Soba-Sommersalat 81

Rucola

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
- Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87
- Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

S

Salat für unterwegs 10

Salatschleuder 8

Salz

Infos zu 12

Kala Namak / schwarzes Salz 92

Sauerkraut

Infos zu 145

Tempeh-Reubenesque-Salat 145

Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat 31

Schüsseln 8

Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Seepferdchen-Ranch-Dressing 95

Seitan

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101

Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

gewürzter 51

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Sesam

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Dojo-Sesamnudeln 135

Null-Stress-Za'atar 71

Würzige Salatstreusel 27

Sesampaste

Dojo-Sesamnudeln 135

Infos zu 135

Shiso-Blätter

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Infos zu 93

Sidekick-Krautsalat 31

Smokeyhouse-Kichererbsen-Salat 111

Smoothie-Müsli-Bowl 161

Spargel-Pad-Thai-Salat 63

Spinat

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57

Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Sriracha-Sauce, Infos zu 13

Sumak/Sumach

Infos zu 71, 123

Knackige Mandelfalafel-Bowl 123

Null-Stress-Za'atar 71

Süßkartoffeln

Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Symbole, Bedeutung der 7

T

Tahina

Dojo-Sesamnudeln 135

Infos zu 13, 24

Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139

Ingwer-Tahina-Dressing 87

New Yorker Dressing 24

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87

Zitronen-Tahina-Dressing 19

Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33

Tamari, Infos zu 13

Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89

Tamarindenkonzentrat

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

geröstetes Schalotten-Dressing 63

Infos zu 13

Tatsoi

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Infos zu 59

Tempeh

Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Infos zu 13

Orangen-Ahorn-Tempeh 46

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Tempeh-Reubenesque-Salat 145

Tempeh-Speck-Häppchen 47

Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat 55

Teuflisches Caesar-Dressing 55

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Tofu

- '70er-Tofu 45
- auspressen 9
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Feuriger Tofu 42
- Ginger-Beer-Tofu 44
- Infos zu 13
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
- Zitronengras-Tofu 43

Tomaten

- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
- New Yorker Dressing 24
- Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Tortilla-Schalen, Gebackene 148

V

Vanessa-Kabocha-Salat 157

Vital-Weizenglutenmehl

- Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
- Infos zu 13

W

Warmes Curry-Dressing 127

Weintrauben

- Eingelegte rote Weintrauben 40
- geröstete 40
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

Wochenplan 5

Würzige Salatstreusel 27

Z

Za'atar

- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Null-Stress-Za'atar 71

Zitronen, eingelegte

- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
- Infos zu 73
- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

Zitronengras

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
- Grünes Curry-Dressing 28
- Infos zu 14
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
- Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
- Zitronengras-Tofu 43

Zitronen-Tahina-Dressing 19

Zitronen-Tajine-Dressing 153

Zucchini

- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153

Zuckerschoten

- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

INHALT

EINLEITUNG: EIN NEUES SALAT-MANIFEST
(ODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN) • 1

TEIL I: THE SPIN: DER CODEX DES SALAT SAMURAI

SALATSAISONS, SALATTAGE • 4
SO ROCKEN! SIE DIESES SALAT-KOCHBUCH • 7
TOFU PRESSEN: EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN • 9
DER MOBILE SALAT • 10
ZUTATEN-PLAUSCH • 11

TEIL II: DIE REZEPTE

DRESSED TO THRILL: CREMIGE DRESSINGS UND FEINE VINAIGRETTE

Zurück-zur-Ranch-Dressing • 17
Cremiges Ahorn-Senf-Dressing • 18
Zitronen-Tahina-Dressing • 19
Chia-Chipotle-Dressing • 20
Mandelmus-Hanf-Dressing • 21
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette • 22
Galapagos-Dressing • 23
New Yorker Dressing • 24

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing • 25
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing • 26
Würzige Salatstreusel • 27
Grünes Curry-Dressing • 28
Magisches Miso-Dressing • 29

EIN INTERMEZZO: DIE LEICHTEN BEILAGENSALATE

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat • 31
Sidekick-Krautsalat • 31
Entspannter Grünkohlsalat • 31

ECHT DEFTIGE SALAT-TOPPINGS

- Tamari-5-Gewürze-Mandeln • 33
- Rauchige Sriracha-Pekannüsse • 34
- Gerösteter Hanf-Parmesan • 35
- Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel • 36
- Käse-Knusperbuchweizen • 37
- Chia-Knusper-Croutons • 38
- Klassische Croutons • 39
- „Eingelegte“ rote Weintrauben • 40
- Massierte rote Zwiebeln • 41
- Feuriger Tofu • 42
- Zitronengras-Tofu • 43
- Ginger-Beer-Tofu • 44
- '70er-Tofu • 45
- Orangen-Ahorn-Tempeh • 46
- Tempeh-Speck-Häppchen • 47
- Kokosspeck-Häppchen • 48
- Linsen für Salat • 49
- Gedünstete oder gebackene
Seitan-Schnitzel • 50



Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57



Thailändisches Seitan-Larb
in Salatschälchen • 65

FRÜHLING

- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh • 53
- Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat • 55
- Erdbeer-Spinat-Salat mit
Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57
- Blaubeer-Tamari-Bowl • 59
- Gegrillter Palmkohlsalat mit
pikanten Linsen • 61
- Spargel-Pad-Thai-Salat • 63
- Thailändisches Seitan-Larb in
Salatschälchen • 65
- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté • 67
- Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit
Spinat & Getreide • 69
- Couscous mit Zuckerschoten &
Za'atar-Dressing • 70

SOMMER



Polnischer Soba-Sommersalat • 81



Picknicksalat für Wassernixen • 95



Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen • 73

Die BGT-Bowl
(Bacon, Grünkohl & Tomaten) • 75

Ost-West-Salat mit geröstetem Mais • 77

Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu • 79

Polnischer Soba-Sommersalat • 81

Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat • 83

Pizzasalat mit Tempeh-Salami • 85

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat • 87

Curry-Linsen-Quinoa-Salat • 88

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant • 89

Bento à la Salade Niçoise • 91

Edamame-Succotash-Salat mit
Miso-Dressing • 93

Picknicksalat für Wassernixen mit
Seepferdchen-Ranch-Dressing • 95

Feuriger Quinoa-Obstsalat • 97

Erbsen-Kräuter-Ricotta zu
Tomaten & Basilikum • 99

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und
Meerrettich-Dressing • 101

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit
Avocado (Esquites) • 103

Caesar-Gartensalat mit
Buffalo-Ranch-Dressing • 105

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

HERBST

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras • 109
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat • 111
- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl • 113
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln • 115
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi • 117
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat • 118
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing • 119
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen • 121
- Knackige Mandelfalafel-Bowl • 123
- Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl • 125
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat • 129
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps • 131



Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127



Betebällchen- & Pommes-frites-Salat • 141

WINTER

- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée • 133
- Dojo-Sesamnudeln • 135
- Klassischer Caesar-Salat • 137
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft • 139
- Betebällchen- & Pommes-frites-Salat • 141
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel • 143
- Tempeh-Reubenesque-Salat • 145
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl • 147
- Gegrillter Goji-Seitan-Salat • 149
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen • 151
- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven • 153
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing • 155
- Vanessa-Kabocha-Salat • 157

SÜSS & HERZHAFT

Gewinner-Müsli • 159

Smoothie-Müsli-Bowl • 161

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit
Möhren-Ingwer-Dressing • 162

Kokos-Karottenkuchen-Salat • 163

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode • 165

Overnight Oats mit
mexikanischer Schokocreme • 167

Orangen-Vanille-Obstschälchen • 169



DANKSAGUNGEN • 170

INDEX • 171

ÜBER DIE AUTORIN • 179

BEZUGSQUELLEN • 179

EINLEITUNG:

EIN NEUES SALAT-MANIFEST

(CODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN)

„Aber immerhin gibt's Salat.“

Wenn Sie kein Fleisch (und andere tierische Produkte) essen, wird aus einem Abendessen in einem netten (wenn auch nicht immer zwangsläufig veganerfreundlichen) Restaurant oftmals ein Rendezvous mit einem Salat. Während die anderen sich die Bäuche mit Steak und als Kartoffeln getarnten Butterbergen vollschlagen, stochern Sie mit der Gabel in einem verdrießlichen Häufchen welker Blätter herum. Unzählige solcher Erfahrungen sorgten dafür, dass ich als junge Vegetarierin (und später erwachsene Veganerin) mit Salat auf Kriegsfuß stand. Ich wäre nicht im Traum auf die Idee gekommen, mir freiwillig Salat zum Abendessen zu bestellen. Salat war das Allerletzte.

Doch ein paar Kochbücher und Jahrzehnte später begann mein Appetit auf Cupcakes und Aufläufe zu schwinden, und mittlerweile lechze ich zunehmend nach Smoothies, Suppen und genau: Salaten. Aber damit meine ich nicht die blassen Berge aus Eisbergsalat mit Fertigdressing oder deren moderne, „trendige“ Komplizen: solche faden Häufchen junger „Baby-Leaf“-Blättchen, die nach nichts schmecken und für gewöhnlich in überzuckerter, eintöniger „Balsamico“-Plörre schwimmen.

Die Salate, von denen ich hier rede und die ich mittlerweile täglich esse, sind ordentliche, deftige Mahlzeiten! Sie sind wahre „One Bowl

Wonders“; formvollendete Vereinigungen aus knackigem, frischem Gemüse und Obst, randvoll mit pflanzlichem Eiweiß, angemacht mit frisch zubereiteten Dressings und serviert mit knusprigen Toppings, mit denen mehr als nur gut Kirschen essen ist! Und das Allerbeste: Dieser kulinarische Hochgenuss ist auch noch im Handumdrehen fertig. Einmal Dressing zubereiten, Gemüse hacken und über die Woche unvergessliche Mahlzeiten genießen.

Wenn Sie in diesem Buch nach unaufgeregten, schüchternen Beilagensalaten gesucht haben, muss ich Sie leider enttäuschen (aber Sie können ruhig einen Blick auf Seite 30 mit den Beilagen-Basics werfen). Die Salate in diesem Buch sind großzügig portionierte Hauptgerichte für den richtig großen Hunger! Wahrscheinlich müssen Sie sich für diese Megasalate sogar noch ein paar neue große Schüsseln anschaffen; die kleinen Schüsselchen und zierlichen Salatgabeln können Sie gleich wieder wegpacken.

Und warum *Salat Samurai*? Weil Sie in diesem Buch der *Salat Samurai* sind, Meister Ihrer Salat-Dynastie! Keine Sorge, Sie müssen nicht nach irgendeinem Bushido-Gemüse-Codex leben. Das Einzige, das wir (als Veganer, Vegetarier oder auch mal fleischfrei genießende Omnivore) tun müssen, ist, den Salat von seinem jämmerlichen Ruf als Kummerkost zu befreien. Um diese Salate dürfen Sie sich streiten!



TEUFLISCHER GRÜNKOHL-CAESAR-SALAT

REZEPT FÜR: 2 BIS 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Gönnen Sie sich diese sagenhaft scharfe Variation eines Grünkohl-Caesar-Salats mit meinem teuflisch pikant-cremigen Paprikadressing. Er verführt mit einem intensiv rauchigen Paprikaaroma und sorgt mit russischem rotem Kohl und massierten roten Zwiebeln (Seite 41) für eine dramatisch rosige Hauptmahlzeit. Klassische Croutons sind eine willkommene Beigabe, aber es geht auch gewagter mit zerbrochenen Brot-Kräckern.

1 Die Cashewkerne 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Dann die Cashews mitsamt dem Einweichwasser in einen Mixer geben. Die geröstete rote Paprika, Paprikapulver, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Miso und Senf hinzugeben und glatt pürieren. Abdecken und 10 Minuten (oder über Nacht) kalt stellen.

2 Kurz vor dem Servieren den Grünkohl und die Croutons in eine große Schüssel geben und das Dressing untermischen. Auf Servierteller geben und, falls gewünscht, mit den Zwiebeln und einer Prise Paprikapulver servieren.

TEUFLISCHES CAESAR-DRESSING

80 g ungeröstete Cashewkerne

125 ml heißes Wasser

1 geröstete rote Paprika (selbst zubereitet oder gekauft), entkernt

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

½ TL scharfes Paprikapulver oder Cayennepfeffer (nach Belieben)

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, geschält

2 TL weiße (shiro) Mispaste

1 EL Dijon-Senf

GRÜNKOHL-SALAT

200 g krauser Grünkohl oder russischer roter Kohl, gewaschen und in mundgerechte Stücke zerlegt

1 × Klassische Croutons (Seite 39), mit Pumpernickel oder 170 g krossen Brot-Kräckern zubereitet (in mundgerechte Stücke brechen)

65 g massierte rote Zwiebeln (Seite 41, optional) plus etwas süßes Paprikapulver zum Garnieren



FEURIGER QUINOA-OBSTSALAT



REZEPT FÜR: 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN, PLUS ZUBEREITUNGSZEIT FÜR DIE QUINOA

Ein pikanter Sommersalat aus gegrilltem Sommerobst, Mais und Quinoa mit einem aromatischen Chipotle-Orangen-Chia-Dressing. Sie können jede Quinoasorte verwenden, aber gegen die kräftigen Aromen der gegrillten Früchte und Chilis kann sich rote oder bunte Quinoa (eine Mischung aus roter, weißer und schwarzer Quinoa) am besten durchsetzen. Wenn Sie es noch schärfer mögen, mischen Sie einfach fein gehackten Ginger-Beer-Tofu (Seite 44) oder feurigen Tofu (Seite 42) unter.

1 Das Dressing zubereiten und bis zur Verwendung kaltstellen. Quinoa, Bohnen und frische Kräuter in eine große Rührschüssel geben. Die Mischung kaltstellen, während Sie die restlichen Zutaten grillen.

2 Eine gusseiserne Grillpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen oder draußen den Grill nach Herstelleranweisungen anwerfen. Obst und Gemüse dünn mit Olivenöl bestreichen und mit einer Prise Salz berieseln. Die Zwiebeln etwa 3 Minuten rösten, bis sie braun werden, dann beiseitestellen. Die Pfirsiche von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen, bis sie innen richtig heiß und außen etwas angeschwärzt sind. Die Maiskolben ebenfalls 3 bis 4 Minuten grillen, bis die Körner leicht schwarz sind. Gelegentlich wenden. Das gegrillte Obst und Gemüse etwas abkühlen lassen, bis Sie es mit den Händen anfassen können. Mit einem dünnen Messer die Maiskörner von den Kolben schneiden.

3 Das gehackte Obst und Gemüse zu der Quinoa in die Schüssel geben, dann die Kürbiskerne und das Dressing hinzugeben. Alles gut vermengen und entweder gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.



Keine Zeit, den Grill anzuschmeißen? Mit rohen Pfirsichen und Zwiebeln ist dieser Salat genauso lecker! Der Mais kann kurz blanchiert werden, oder Sie besorgen sich, wenn es etwas schneller gehen muss, ersatzweise tiefgefrorene Maiskörner.

1 × Chia-Chipotle-Dressing (Seite 20)

400 g gekochte und abgekühlte rote oder bunte Quinoa

165 g gekochte schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 kleines Bund glatte Petersilie oder Koriander, gehackt

½ kleines Bund frisches Basilikum, Blätter aufgerollt und in Streifen geschnitten

1 große rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

3 große, feste Pfirsiche oder Nektarinen

3 Maiskolben, Blätter und Fäden entfernt

Olivenöl

Salz

70 g geröstete Kürbiskerne



KNACKIGE MANDELFALAFEL-BOWL

REZEPT FÜR: 3 BIS 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Ich esse diese leckeren frittierten Kichererbsen-Bällchen am liebsten als Falafelsalat mit einer großzügigen Portion Tahina-Soße. In dieser leichteren, gebackenen Variante werden die Falafeln mit Mandelsplittern verfeinert – für den ultimativen, nussigen Biss. Mit Pita-Croutons (Variation meiner klassischen Croutons, Seite 39) oder ausnahmsweise mit knusprigen Pita-Chips aus dem Laden garnieren.

1 Den Backofen auf 190° Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier dünn mit Olivenöl (flüssig oder als Spray) einfetten. Alle Falafelzutaten außer den Mandeln in einer Küchenmaschine zu einer dicken, groben Paste verarbeiten. Gegebenenfalls hin und wieder anhalten und die Masse mit einem Silikonspatel von den Seiten nach unten streichen. Anschließend die Mischung in eine Schüssel geben und bei Bedarf mit mehr Salz abschmecken. Die Hälfte der Mandeln unterheben.

2 Mit einem kleinen Eisportionierer (am besten einem mit Hebel für superschnelles Herauslöfeln) den Falafelteig zu kleinen Kugeln formen und auf das Backblech setzen. Die übrigen Mandeln in die Falafeln drücken, dann die Kugeln großzügig mit Olivenöl bestreichen bzw. besprühen. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Falafeln außen goldbraun und knusprig und innen sehr heiß sind.

3 Während die Falafeln im Ofen sind, die Tahina-Soße zubereiten. Gurke, Tomate, Zwiebel, Petersilie und Blattsalat vermischen. Anschließend in eine große Servierschüssel geben, die heißen Falafeln darauf setzen, dann das Ganze mit ein paar Esslöffeln Tahina-Soße beträufeln und mit Sumak berieseln. Die restliche Tahina-Soße in eine Schale geben und am Tisch herumreichen.

THE SPIN

Sumak oder Sumach ist ein einzigartiges, nahöstliches Gewürz, das aus den getrockneten Steinfrüchten der Sumachpflanze hergestellt wird.

Es ist tief burgunderrot und hat einen lebhaften süß-sauren, beinahe salzigen Geschmack. Es ist in jedem gut sortierten Gewürzladen erhältlich und kann direkt auf Salate, insbesondere zum Beispiel Gurken- oder Tomatengerichte, gestreut werden.

GEBACKENE FALAFELN

Olivenöl
(flüssig oder als Spray)

1 kleines Bund glatte
Petersilie

½ kleines Bund frischer
Koriander, nur Blätter

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 Dose (à 400 g) Kichererbsen,
abgetropft und abgespült

2 EL gemahlene Leinsamen

2 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

¼ TL Backnatron

½ TL Salz

60 g Mandelsplitter

GEHACKTER BLATTSALAT

1 x Zitronen-Tahina-Dressing
(Seite 19)

4 persische Gurken, gewürfelt

225 g Tomaten, entkernt und
gewürfelt

1 kleine rote oder süße weiße
Zwiebel, gewürfelt

½ kleines Bund frische glatte
Petersilie, grob gehackt

200 g gehackter Römersalat
oder gemischter Salat

2 EL Sumakpulver (optional,
aber köstlich!)

SAMURAI STYLINGS

MÖHREN-HARISSA-FALAFEL

Wenn Sie die Mandeln unterheben, mit den Händen ebenfalls 200 g fein geraspelte Möhren und 1 bis 2 Teelöffel Harissa-Soße unter den Falafelteig mischen.



TEMPEH-REUBENESQUE-SALAT

REZEPT FÜR: 2 BIS 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Das Allerbeste des vielgeliebten und superherzhaften veganen Sandwiches – ein Tempeh-Reuben beladen voll mit Sauerkraut und einem pikanten Dressing – in einem knackigen Salat. Sie hatten keine Ahnung, dass Tempeh-Reuben-Sandwiches mittlerweile der letzte Schrei sind? Jeder vegane Imbissladen, der was auf seine Zwiebelringe hält, muss zumindest eine Tempeh-Version dieses unverzichtbaren Deli-Sandwiches auf der Karte haben.

Dieser Salat ist wahrscheinlich mein Liebling aus diesem Buch; er befindet sich jedenfalls in den Top 5 meiner Die-könnte-ich-jeden-Tag-essen-Salate. Wenn Sie Sauerkraut lieben und Ihnen immer eine Ausrede einfällt, noch mehr davon zu essen, dann zögern Sie nicht – machen Sie diesen Salat zum Abendessen!

- 1 Alle Dressingzutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Kalt stellen, während Sie die restlichen Salatzutaten zubereiten.
- 2 Den Tempeh-Bacon zubereiten, in Alufolie einwickeln und warmhalten. Die Äpfel im Zitronensaft schwenken.
- 3 Kohl, Sauerkraut, Äpfel und Croutons in großen Salat-Schüsseln aufschichten. Mit Tempeh-Bacon garnieren, dann servieren und das Dressing am Tisch herumreichen. Einen großzügigen Klecks Dressing auf den Salat geben, bevor Sie zuschlagen.

THE SPIN

Wenn es um Sauerkraut geht, kaufen Sie das beste und hochwertigste, das Sie bekommen können. Vermeiden Sie Sauerkraut in Dosen (das wird pasteurisiert, wodurch die Probiotika zerstört werden) und greifen Sie stattdessen nach dem frischen Kraut im Kühlregal Ihres Supermarkts. Nehmen Sie lieber Sauerkraut in Gläsern als in Beuteln und vermeiden Sie große Vorratsfässer. Die reinen Aromen frischen Sauerkrauts durchziehen diesen Salat, also verwöhnen Sie sich und gönnen Sie sich das Beste vom Besten. Es ist ja schließlich nur fermentierter Kohl!

1 x Galapagos-Dressing
(Seite 23)

1 x Tempeh-Speck-Häppchen
(Seite 47)

1 grüner Apfel,
entkernt und gewürfelt

2 EL frisch gepresster
Zitronensaft

500 g geraspelter Rotkohl*

330 g Sauerkraut, gut
abgetropft

200 g Klassische Croutons
(Seite 39)

**Mit einem Gemüsehobel lässt
sich frischer Kohl ganz schnell
raspeln.*

INDEX

A

Ahornsirup

- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Tipp zum Abmessen von 159

Algen

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Infos zu 92, 95
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Ananas

- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Äpfel

- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165

Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151

Asianudeln

- Dojo-Sesamnudeln 135
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

Avocados

- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162

B

Bananen

- Smoothie-Müsli-Bowl 161

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67

Basilikum-Pesto-Dressing 83

Beilagensalate 30

Bento à la Salade Niçoise 91

Bentoboxen 11

Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

Birnen

- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
- Nashi, Infos zu 117
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Blattsalat

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Klassischer Caesar-Salat 137
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Blaubeeren

- Blaubeer-Tamari-Bowl 59
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Blumenkohl

- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

Bohnen

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Bohnen ...

- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Knackige Kohl- & Süßkartoffel-Bowl 125
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

Bohnensprossen

- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109

Buchweizen

- Käse-Knusperbuchweizen 37
- Keimen von 37



Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105

Cashewkerne, Infos zu 13, 17

Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36

Chia-Chipotle-Dressing 20

Chia-Knusper-Croutons 38

Chiasamen

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chia-Knusper-Croutons 38
- Infos zu 11
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
- Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Chicorée

- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

Chili-Limetten-Dressing 65

Chilis

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Grünes Curry-Dressing 28
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- rösten 25
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133

Chinesischer schwarzer Reisessig, Infos zu 68

Chipotle-Chilis in Adobosauce, Infos zu 20

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70

Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153

Cranberrys

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25

Croutons

- Chia-Knusper-Croutons 38
- Klassische Croutons 39

Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131

Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88

Currypaste, Infos zu 28

Currypulver

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127



Datteln

- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75

Dill-Dressing 81

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107

Dojo-Sesamnudeln 135

Dressings

- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Basilikum-Pesto-Dressing 83
- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chili-Limetten-Dressing 65
- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Cremiges Limetten-Dressing 103
- Galapagos-Dressing 23
- Geröstetes Schalotten-Dressing 63
- Grünes Curry-Dressing 28
- Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
- Ingwer-Tahina-Dressing 87
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Meerrettich-Dressing 101
- New Yorker Dressing 24
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Paprika-Rauch-Dressing 111
- Rauchige Orangen-Vinaigrette 125
- Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89
Teuflisches Caesar-Dressing 55
Warmes Curry-Dressing 127
Za'atar-Dressing 70
Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
Zitronen-Tahina-Dressing 19
Zitronen-Tajine-Dressing 153
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

E

Edamame

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
Vanessa-Kabocha-Salat 157

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101

Entspannter Grünkohlsalat 31

Erbsen

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99

Erdbeeren

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57

Erdnussbutter

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
Dojo-Sesamnudeln 135
Vanessa-Kabocha-Salat 157

Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

Essig, Infos zu 11, 95

F

Feigen

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143

Feuriger Quinoa-Obstsalat 97

Feuriger Tofu 42

Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

G

Galapagos-Dressing 23

Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69

Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61

Gemüsehobel 9

Gemüseschäler 9

Gerösteter Hanf-Parmesan 35

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103

Geröstetes Schalotten-Dressing 63

Gewürzmischung

Rauchgewürzmischung 162

Ginger-Beer-Tofu 44

Glas, Salat im 10

Gojibeeren

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
Smoothie-Müsli-Bowl 161

Granatäpfel

entkernen 143
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143

Graupen

Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

Grundausstattung 8

Grünes Curry-Dressing 28

Grünkohl

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
Entspannter Grünkohlsalat 31
Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat 55

Gurken

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Blaubeer-Tamari-Bowl 59
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
Dojo-Sesamnudeln 135
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

Gurken ...

- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Gurken, persische, Infos zu 12

H

Haferflocken

- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Cremige eingeweichte 168
- Gewinner-Müsli 159
- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

Hanfsamen

- Gerösteter Hanf-Parmesan 35
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21

Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129

Hefeflocken

- Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
- Infos zu 12
- Käse-Knusperbuchweizen 37
- New Yorker Dressing 24
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

I

Ingwer

- Ginger-Beer-Tofu 44
- Infos zu 11
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
- Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
- Ingwer-Tahina-Dressing 87
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26

Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139

Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118

J

Jackfrucht, Infos zu 148

K

Kaffirlimetten-Blätter

- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Kakaopulver

- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

Kartoffeln

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Kascha, siehe Buchweizen 37

Käse-Knusperbuchweizen 37

Kichererbsen

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
- Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

Kichererbsenmehl, Infos zu 51

Kimchi, Infos zu 117

Klassische Croutons 39

Klassischer Caesar-Salat 137

Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125

Knackige Mandelfalafel-Bowl 123

Knoblauch rösten 118

Kohl

- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
- Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
- Sidekick-Krautsalat 31
- Tempeh-Reubenesque-Salat 145
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

Kohlblätter

- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125

Kokosblütenzucker, Infos zu 12

Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Kokosnuss

- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Kokosspeck-Häppchen 48
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77

Kokosnussmilch

Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Vanessa-Kabocha-Salat 157

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

Kokosspeck-Häppchen 48

Kokoswasser, Infos zu 12

Kürbis / Kürbiskerne

Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36
Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
Vanessa-Kabocha-Salat 157

L

Limettensaft

Chia-Chipotle-Dressing 20
Chili-Limetten-Dressing 65
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Cremiges Limetten-Dressing 103
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Geröstetes Schalotten-Dressing 63
Grünes Curry-Dressing 28
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
Spargel-Pad-Thai-Salat 63
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Linsen

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
für Salat 49
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
Linsen-Larb 65

Linsen für Salat 49

M

Magisches Miso-Dressing 29

Mais

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77

Mandelmus-Hanf-Dressing 21

Mandoline. Siehe Gemüseobel

Mangos

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

Massierte rote Zwiebeln 41

Meerrettich-Dressing 101

Messer 8

Miso

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Gerösteter Hanf-Parmesan 35
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Infos zu 12
Magisches Miso-Dressing 29
Mandelmus-Hanf-Dressing 21
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

Mixer 8

Möhren

Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26

Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121

N

Nashi

Infos zu 117
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Nektarinen

Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

New Yorker Dressing 24

Nüsse

Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

Nüsse ...

- Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33
- Würzige Salatstreusel 27

O

Orangen / Orangensaft

- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Rauchige Orangen-Vinaigrette 125

Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

P

Papadams

- Infos zu 12, 127
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79

Paprika-Rauch-Dressing 111

Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

Pesto, Cajun- 121

Pesto-Genovese-Salat 83

Pfefferkörner, grüne

- Infos zu 156
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Pfirsiche

- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97

Pflaumen

- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87

Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95

Pilze

- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Polnischer Soba-Sommersalat 81

Q

Quinoa

- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

R

Radicchio

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
- Schälchen, Zubereitung von 151

Radieschen

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

Raspeln und Reiben 9

Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

Reis

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Reispapierblätter, Infos zu 68

Relish

- Alternative zu 23
- Galapagos-Dressing 23

Rezepte, Anwendung der 7

Ricotta

- Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99

Rosenkohl

- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115

Rosenkohl raspeln 115

Rote Bete

- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Polnischer Soba-Sommersalat 81

Rucola

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
- Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87
- Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

S

Salat für unterwegs 10

Salatschleuder 8

Salz

Infos zu 12

Kala Namak / schwarzes Salz 92

Sauerkraut

Infos zu 145

Tempeh-Reubenesque-Salat 145

Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat 31

Schüsseln 8

Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

Seepferdchen-Ranch-Dressing 95

Seitan

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101

Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

gewürzter 51

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Sesam

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Dojo-Sesamnudeln 135

Null-Stress-Za'atar 71

Würzige Salatstreusel 27

Sesampaste

Dojo-Sesamnudeln 135

Infos zu 135

Shiso-Blätter

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Infos zu 93

Sidekick-Krautsalat 31

Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

Smoothie-Müsli-Bowl 161

Spargel-Pad-Thai-Salat 63

Spinat

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57

Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Sriracha-Sauce, Infos zu 13

Sumak/Sumach

Infos zu 71, 123

Knackige Mandelfalafel-Bowl 123

Null-Stress-Za'atar 71

Süßkartoffeln

Knackige Kohl- & Süßkartoffel-Bowl 125

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Symbole, Bedeutung der 7

T

Tahina

Dojo-Sesamnudeln 135

Infos zu 13, 24

Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139

Ingwer-Tahina-Dressing 87

New Yorker Dressing 24

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87

Zitronen-Tahina-Dressing 19

Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33

Tamari, Infos zu 13

Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89

Tamarindenkonzentrat

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

geröstetes Schalotten-Dressing 63

Infos zu 13

Tatsoi

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Infos zu 59

Tempeh

Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Infos zu 13

Orangen-Ahorn-Tempeh 46

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Tempeh-Reubenesque-Salat 145

Tempeh-Speck-Häppchen 47

Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

Teuflicher Grünkohl-Caesar-Salat 55

Teufliches Caesar-Dressing 55

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

Tofu

- '70er-Tofu 45
- auspressen 9
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Feuriger Tofu 42
- Ginger-Beer-Tofu 44
- Infos zu 13
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
- Zitronengras-Tofu 43

Tomaten

- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
- New Yorker Dressing 24
- Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Tortilla-Schalen, Gebackene 148

V

Vanessa-Kabocha-Salat 157

Vital-Weizenglutenmehl

- Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
- Infos zu 13

W

Warmes Curry-Dressing 127

Weintrauben

- Eingelegte rote Weintrauben 40
- geröstete 40
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

Wochenplan 5

Würzige Salatstreusel 27

Z

Za'atar

- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Null-Stress-Za'atar 71

Zitronen, eingelegte

- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
- Infos zu 73
- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

Zitronengras

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
- Grünes Curry-Dressing 28
- Infos zu 14
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
- Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
- Zitronengras-Tofu 43

Zitronen-Tahina-Dressing 19

Zitronen-Tajine-Dressing 153

Zucchini

- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153

Zuckerschoten

- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

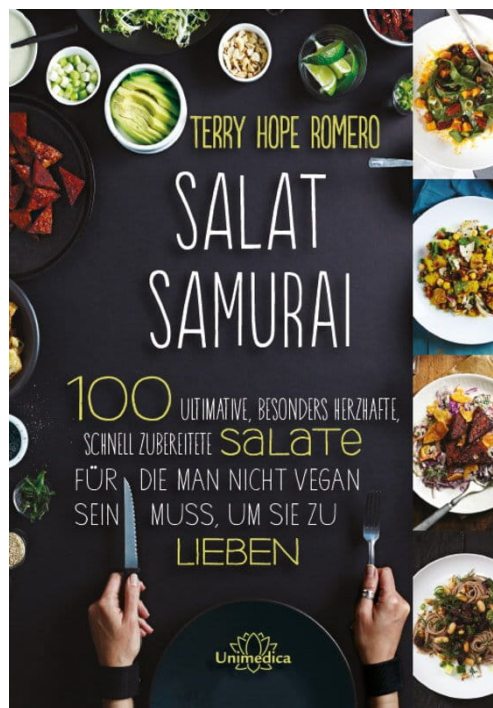
Terry Hope Romero

Salat Samurai

100 ultimative, besonders herzhaft, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben

192 Seiten, geb.
erscheint 2016

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de