Laura Wright

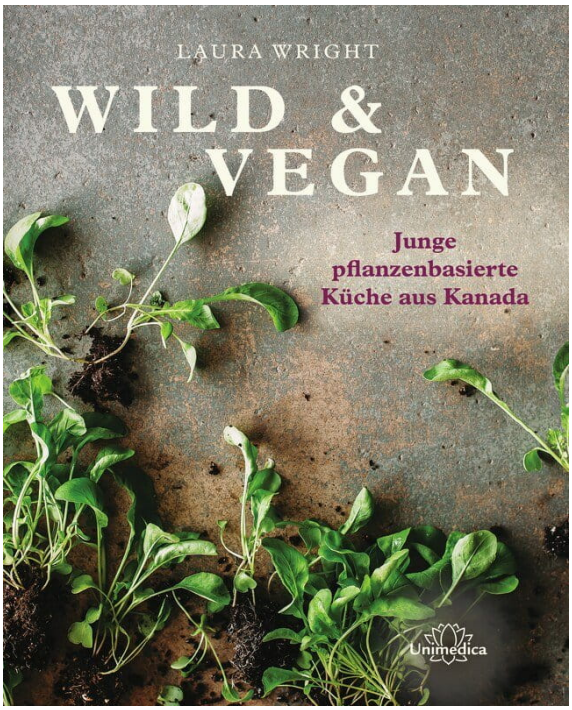
Wild & Vegan

Leseprobe

Wild & Vegan

von Laura Wright

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1
Der gut gefüllte Vorratsschrank 7
Küchenausstattung für gutes Essen 17

Morgens und zum Frühstück

Earl Grey für Frühaufsteher 25
Mango-Ingwer-Kombucha 26
Frühstücks-Kekse 29
Vanille-Kokos-Kaffeesahne 31
Frischer, trinkfertiger Mandeldrink 32
Mokka-Hanf-Wachmacher 33
Locker-leichte Mehrkorn-Pancakes 34
Ahornzucker-Buchweizen-Crispies 36
Einfache glutenfreie Waffeln 39
Herzhafte Crêpes *mit* Ingwer und Frühlingszwiebeln 40
Kichererbsen-Rührei *mit* Miso und Kurkuma 43
Auberginen-Bacon 44
Tempeh-Bacon 47
Baked Beans *mit* Ahornsirup 48
Rote-Bete-Haschee *mit* Dill 51
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52
Birchermüsli *mit* Hanf und Vanille 54
Porridge für Faule 57
Mega-Knuspermüsli 58
Pfannkuchen *mit* Pflanzen-Power 61
Altbewährter Avocado-Toast 62

Suppen und Eintöpfe

Gemüsebrühe 67
Wärmende Linsensuppe 68
Wurzelgemüse-Dal für jeden Tag 70
Tortilla-Suppe *mit* Gemüseblättern und -stielen 73
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Marokkanischer Eintopf 77
Cremiger Winter-Gemüseeintopf *mit* Senf und Zitrone 78
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Bloody Caesar Gazpacho 82
Tofu-Nudelsuppe *mit* Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Chipotle-Kürbis-Chili *mit* Tempeh und Bier 87
Süß-saurer Kohleintopf *mit* Rosmarin 88
Stärkende Suppe 91
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe *mit* Safran 92

Salate und Dressings

Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing 97
Cremiges Knoblauch-Dressing 98
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dressing 99
Salat-Spalten *mit* Avocado-Zitrus-Dressing 100
Thanksgiving-Panzanella-Salat *mit* Delicata-Kürbis 102
Thai-Krautsalat 105
Kartoffelsalat *mit* karamellisierten Zwiebeln 106
Rosenkohlsalat *mit* Limette und Miso 109
Brokkoli-Cäsarsalat *mit* rauchigem Tempeh 110
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Sommersalat *mit* Pfirsichen, Erbsen und Bohnen 114
Grünkohlsalat *mit* „Master Cleanse"-Dressing 117
Wurzelgemüse-Salat *mit* knusprigen Linsen 118
Sesam-Gurken-Nudeln *mit* Melone und Avocado 121
Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat 122
Erfrischender Romanesco-Salat *mit* Meyer-Zitronen 125
Warmer Balsamico-Pilz-Salat *mit* Pinienkern-Parmesan 126

Herzhafte Hauptgerichte und üppige Mahlzeiten

Gemüse und Kichererbsen *mit* Klößen 130
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto *mit* knusprigen Kohlröschen 133
Butternusskürbis-Lasagne *mit* Pesto-Creme 135
BBQ-Toast *mit* Pilzen 139
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Veggieburger *mit* Reis und Bohnen 143
Kürbis-Päckchen *mit* Mandel-Quinoa 144
Knusprige Avocado-Tacos 147
Gerösteter Tofu *mit* Chili, Basilikum und Limetten 148
„Bolognese"-Pasta *mit* Auberginen 151
Geschmorter Knollensellerie *mit* Meerrettich-Creme 153
Cremige Harissa-Linsen *mit* Blumenkohlreis 156
Tandoori-Portobello-Pilze *mit* kalter Koriander-Soße 158
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie *mit* Kartoffelkruste 161
Mangold-Rollen *mit* Emmer und Pinienkernen 162
Blumenkohl *mit* Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Spaghettikürbis-Nudeln *mit* Limetten-Erdnuss-Soße 166
Süßkartoffeln *mit* Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
Zwiebel-Linsen-Topf *mit* Zwiebelcreme-Toast 170

Gemüse und Getreide

Geröstete Rote Bete *mit* Balsamico 175
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln *mit* Zitronen-Knoblauch-„Aioli“ 176
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Gerösteter Blumenkohl *mit* grünem Tahin 181
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen *mit* Pilz-Miso-Soße 183
„Eleganter“ Reis 184
Geröstete Karotten *mit* Ingwer-Ahornsirup-Creme .. 187
Miso-Hirse-„Polenta“ *mit* Frühlingszwiebeln 188
Gedünstetes Frühlingsgemüse *mit* pikanter Gojibeeren-Creme 191
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Knuspriger Ahornsirup-Senf-Kohl 195
Rote Paprika *mit* Kräuter-Croûtons 196

Belebende Getränke und kleine Snacks

Salzkaramell-Dattel-Shake 201
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Matcha-Chia-Limetten-Limonade 206
Kurkuma-Apfelessig-„Switchy“ 209
Über-Nacht-Eistee 210
Sonnenschein-Kräcker 213
Sesam-Schoko-Müsliriegel 215
Samen-Palmkohl-Chips 217
Avocado-Tatar 219
„Ricotta“-Toasts *mit* Blumenkohl und Pinienkernen ... 220
Pâté *mit* Senf-gegrilltem Brokkoli 223
Hausgemachtes Popcorn *mit* Zauberstaub 224
Süßkartoffel-Satéspieße *mit* Erdnuss-Limetten-Soße .. 227
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen *mit* Ingwer 231

Desserts und kleine Köstlichkeiten

Steinobst-Pekannuss-Crumble 235
Kürbis-Mousse-Parfaits 236
Schoko-Ingwer-Kekse 239
Vanille-Maiskuchen *mit* gerösteten Erdbeeren 240
Saftige Brownies *mit* Nuss- oder Samenbutter 242
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“ ohne Backen 245
Kokos-Creme-Tarte 247
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Bananenbrot-Scones 253
Blaubeer-Muffin-Brot 254
Keksteig-Schokotrüffel 257
Gesalzene Schokotrüffel 258
Hippie-Pralinen 259
Samtige Rote-Bete-Schnitten *mit* spritzigem Zitrus-Topping 260
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Earl-Grey-Tiramisu 265
Dekadente Eiscreme 267
Magische Schokohülle 270
Kokos-Schlagsahne 271
Traumhafte Zitronencreme 273
Ahornsirup-Karamell 274
Danke! 277
Index 279
Über die Autorin 289
Stimmen zum Buch 290

Vorwort

Himbeerpflücken im feuchten Sommer in Ontario war mein erster Job als Jugendliche, und ich vermute, dass damals die Inspiration für meinen Blog *The First Mess* entstand. Ich schlüpfte in meine Gummistiefel, schnappte mir einen Korb und marschierte los in den Garten des zwei Hektar großen Grundstücks meiner Eltern mitten auf dem Land. Ganz hinten im Garten standen reihenweise Himbeersträucher voller reifer Früchte in der heißen Julisonne. Eine Beere wanderte bei mir immer in den Korb, die nächste in den Mund. Mein Bruder und ich bekamen zwei Dollar für jedes geerntete Pfund, und am Tag darauf verkaufte mein Vater unsere Ausbeute dann in seinem Hofladen. Ich glaube, ich kam nie auf mehr als zehn Dollar pro Ernte. Viel zu sehr war ich mit dem Essen der warmen Beeren beschäftigt, die köstlich nach Marmelade, Nektar und Licht schmeckten. Diese sinnliche Felderfahrung ist meine erste klare Erinnerung an eine Verbundenheit mit Essen, die über das reine Stillen von Hunger hinaus geht.

Mein ganzes Erwachsenenleben lang hat Essen mich dann weiterhin stark inspiriert und der Genuss davon hat ich mit Stolz erfüllt und weiter angespornt. In meiner Kindheit war der Hofladen meines Vaters wie ein zweites Zuhause für mich. Während manche Kinder ihre Großmutter auf ein nettes Essen besuchten, erledigte ich unter Anleitung meiner Oma verschiedene Aufgaben, wodurch ich viel über harte Arbeit und den Willen zum Erfolg lernte, damit es der eigenen Familie und einem selbst gut geht. Mit 90 Jahren stand sie noch im Laden, weil der Sinn der Arbeit sie aufrecht hielt.

Der Hofladen verschaffte mir meinen ersten „echten" Job als Teenager; jede Woche kassierte ich die Einheimischen ab, die vorbeikamen, um frisches Obst und Gemüse zu kaufen. Mein Vater sagte mir immer, ich solle ihnen beim Hinausgehen aufrichtig danken, nicht nur, weil sie unsere Familie unterstützten, sondern, weil sie auf diese Weise ihr Geld auch für die Gemeinde und die lokale Erzeugung einsetzten. Meine Familie war schon davon überzeugt, wie wertvoll und wichtig re-

Der gut gefüllte Vorratsschrank

Neben frischem Obst und Gemüse der Saison, der Grundlage der vegetarischen oder veganen Lebensweise, sollten Sie noch ein paar weitere Dinge im Vorratsschrank haben, wenn Sie mit diesem Buch kochen. Ich habe dieses Kapitel in sieben Abschnitte unterteilt: Gesunde Fette und Öle, Säure, natürliche Süßungsmittel, Protein, Vollkorn, wichtige Backzutaten und natürliche Geschmacksverstärker.

GESUNDE FETTE UND ÖLE

Immer wieder hört man, Fett sei Aroma, aber eigentlich stimmt das nicht. Fett übernimmt die wichtige Funktion, dass es sich auf den Gaumen legt und damit das Aroma des Essens *verteilt*, was für ein optimales Geschmackserlebnis sorgt. Einige pflanzliche Fette nutze ich wegen ihres feinen Aromas, aber im Großen und Ganzen dienen sie einfach als Träger im Kochprozess oder als wichtige Komponente, um eine bestimmte Textur zu erreichen.

Kokosöl (raffiniert und nativ)

Ich verwende reichhaltiges raffiniertes Kokosöl, wenn ich seine buttrige Textur zur Verfeinerung von Desserts benötige. Natives Kokosöl nutze ich in Gerichten oder Desserts, die von dem ausgeprägten Kokosgeschmack profitieren (zum Beispiel die Kokos-Creme-Tarte auf Seite 247). In jedem Rezept gebe ich an, welches ich verwende.

Olivenöl

Dies ist mein bevorzugtes Speiseöl. Ich kaufe immer eine große Flasche Bio-Olivenöl und fülle damit für den täglichen Gebrauch ein Fläschchen ab, das neben meinem Herd steht. Manchmal gönne ich mir auch einmal regionale oder hand-

Morgens und zum Frühstück

Der frühe Morgen ist meine liebste Tageszeit. Ich genieße die Stille im Haus und ganz allgemein in der Nachbarschaft. Meine Frühstückswahl unterliegt immer bestimmten Phasen. So esse ich zum Beispiel im Sommer gerne Kühles mit reichlich Früchten aus der Region und in den kalten Monaten verschiedene Arten von Porridge oder Pfannkuchen. Dem frühen Morgen gegenüber steht der Wochenend-Brunch, mit dem ich am liebsten andere bewirte. Zunächst einmal hat man dabei weniger Stress als bei einem Freitagabend-Dinner. Alle sind bei der Ankunft fröhlich und energiegeladen, weil sie wegen des Wochenendes gut gelaunt sind. Außerdem haben die Gäste nach dem Essen noch den ganzen Tag vor sich. Dieses Kapitel enthält reichlich Ideen sowohl für ein ruhiges Frühstück als auch fürs gesellige Beisammensein am Wochenende.

Stärkende Suppe

PORTIONEN: 3 bis 4 OHNE:

Diese Suppe wirkt hervorragend, wenn man einen dicken Kopf hat. Sie schmeckt sehr scharf und enthält reichlich Ingwer, Knoblauch und Apfelessig. Kurkuma ist ein entzündungshemmender Superstar, den ich jeden Tag zu mir zu nehmen versuche, aber hier ist das Gewürz besonders wirkungsvoll. Ich gebe noch Orzo-Nudeln hinzu, um dem Gericht das wohltuende Nudelsuppengefühl zu geben, aber Sie können sie auch durch etwas mehr gehacktes Gemüse ersetzen. Manchmal koche ich die Suppe auch ohne Nudeln, seihe sie ab und trinke sie als heilsame Brühe.

1. Das Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzugeben. Das Gemüse circa 5 Minuten dünsten und umrühren, bis die Zwiebeln sehr weich und glasig sind.
2. Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Chiliflocken hinzugeben und circa 30 Sekunden umrühren, bis die Gewürze zu duften beginnen. Orzo-Nudeln und Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, es sollte nur noch simmern. Nudeln circa 7 Minuten bissfest kochen.
3. In einer kleinen Schüssel Miso und Apfelessig miteinander verrühren. 2 bis 3 EL (30 bis 45 ml) der warmen Brühe in die kleine Schüssel füllen, um das Miso vollständig aufzulösen. Diese Mischung zusammen mit der gehackten Petersilie in die Suppe geben. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

1 TL natives Olivenöl
1 kleine gelbe Zwiebel, gewürfelt
1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
1 Selleriestange, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
5 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
2 TL Kurkumapulver
½ TL getrocknete Chiliflocken oder nach Geschmack
200 g Orzo-Vollkornnudeln (oder andere kleine, geformte Nudeln)
1 l Gemüsebrühe
2 TL mildes oder helles Miso
1 TL Apfelessig
1 Handvoll gehackte frische glatte Petersilie
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Salat-Spalten *mit* Avocado-Zitrus-Dressing

PORTIONEN: 6 OHNE:

Dieser Salat ist in der Präsentation herrlich altmodisch, aber die Zutaten für das Dressing sind alles andere als das. Manchmal bepinsele ich Kopfsalat- und Endiviensalat-Spalten leicht mit Öl, grille sie etwa eine Minute auf mittlerer Stufe und träufele dann einen zünftigen Schuss des gleichzeitig leichten und reichhaltigen Avocado-Dressings darauf. Durch die rauchigen Aromen des Grills verändert sich die ganze Dynamik des Salats.

1. ZUBEREITUNG DES DRESSINGS: In einem Mixer Wasser, Orangensaft, Zitronensaft, Limettensaft, Apfelessig, Agavendicksaft, Traubenkernöl, Jalapeño, Avocado, Dill, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Auf hoher Stufe circa 1 volle Minute pürieren, bis das Dressing eine glatte, cremige Konsistenz hat. Zur Seite stellen.
2. ZUBEREITUNG DES SALATS: Romana-, Radicchio- und Butter- oder Kopfsalat-Spalten auf einer Platte auslegen oder auf einzelne Teller verteilen. Die Spalten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing gleichmäßig über die Spalten gießen. Mit den halbierten Kirschtomaten und dem gehackten Dill dekorieren. Sofort servieren.

DRESSING

- 50 ml Wasser
- 3 EL frisch gepresster Orangensaft
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL roher Agavendicksaft
- 3 EL Traubenkernöl (oder ein anderes neutral schmeckendes Öl)
- 1 kleine Jalapeño-Schote, entkernt und gehackt
- 1 mittelgroße, reife Avocado, geschält und entsteint
- 3 TL gehackter frischer Dill (circa 3 Zweige)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

SALAT

- 3 Römersalatherzen, in Spalten geschnitten
- 1 Radicchio, in Spalten geschnitten
- 1 Kopf Butter- oder Kopfsalat, in Spalten geschnitten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 350 g Kirschtomaten, halbiert
- Gehackter frischer Dill zum Garnieren

Gedünstetes Frühlingsgemüse *mit* pikanter Gojibeeren-Creme

PORTIONEN: 4 bis 6 OHNE:

Irgendwann hatte ich einmal einen riesigen Beutel getrocknete Gojibeeren im Vorratsschrank und mich schwergetan, Verwendungsmöglichkeiten dafür zu finden. Die meisten wanderten in meinen täglichen Smoothie, aber irgendwie hatte ich das Gefühl, dadurch ihr Potenzial zu verkennen. Unter all den Früchten und den anderen Zutaten wurde ihr leicht erdiges Aroma völlig begraben. Mir kam die Idee, dass sie eine wunderbare Grundlage für eine pikante Soße bilden könnten. Eingeweichte Trockenfrüchte werden überraschend cremig, wenn sie gemixt werden, und diese Soße ist keine Ausnahme. Ich liebe es, sie mit frischem Zitronensaft in rohen Grünkohl zu massieren und einen köstlichen, ungewöhnlichen Salat damit zu zaubern.

1. ZUBEREITUNG DER PIKANTEN GOJIBEEREN-CREME: Die Gojibeeren in eine kleine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie prall und aufgeweicht sind. Die Gojibeeren mit einem Löffel in einen Mixer geben und das Einweichwasser aufbewahren.
2. Apfelessig, Miso, Zitronensaft, Ingwer, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben. 3 EL des Gojibeeren-Einweichwassers hinzugeben und die Mischung auf hoher Stufe pürieren, bis sie cremig und glatt ist. Zur Seite stellen.
3. DÄMPFEN DES GEMÜSES: Nach dem Putzen des Gemüses einen großen Topf mit circa 2,5 cm Wasser auf den Herd stellen. Das Wasser zum Köcheln bringen. Das Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben und in den Topf setzen. Abdecken und circa 8 Minuten dämpfen, bis das gesamte Gemüse gerade zart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das gedämpfte Gemüse auf der Servierplatte anrichten und die pikante Gojibeeren-Creme darauf geben. Mit den gehackten Walnüssen und den geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

PIKANTE GOJIBEEREN-CREME

- 25 g getrocknete Gojibeeren
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL mildes oder helles Miso
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 2,5 cm frischer Ingwer, geschält und gehackt
- 1 TL reiner Ahornsirup
- 3 EL natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

GEMÜSE

- 700 g geputztes Frühlingsgemüse (ich nehme gerne halbierte Babykarotten, Spargel und geviertelte Radieschen)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

DEKORATION

- Knapp 3 EL Walnusshälften, geröstet und gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, dünn geschnitten

Ahornsirup-Karamell

ERGIBT: knapp 300 ml OHNE: BENÖTIGT: Zeit zur Vorbereitung

Einmal sah ich auf einer Lebensmittel-Website ein Video über die Zubereitung von falschem Karamell, indem man braunen Zucker und Sahne in einem Topf vermischt und auf kleiner Flamme köcheln lässt, bis eine dicke, cremige Textur entstanden ist. Ich musste das sofort mit Ahornsirup und Kokosmilch ausprobieren. 45 Minuten später tauchte ich glücklich Apfelscheiben in meine rohrzuckerfreie Karamell-Kreation. Der Zitronensaft gibt der Soße Charakter und Dimension, was ich bei der Reichhaltigkeit von Kokosmilch und Ahornsirup notwendig finde.

250 ml vollfette Kokosmilch
175 ml reiner Ahornsirup
1 TL reiner Vanilleextrakt
1 TL frischer Zitronensaft
¾ TL feines Meersalz

1. Die Kokosmilch und den Ahornsirup in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis starker Temperatur erhitzen. Wenn die Mischung zu kochen beginnt, Hitze reduzieren, damit sie nur noch kräftig simmert.
2. Das Karamell wird die ganze Zeit über Blasen werfen. Alle paar Minuten umrühren. Circa 15 Minuten weiter köcheln lassen und verrühren, bis die Flüssigkeit um ⅓ weniger geworden ist. Sie ist dann leicht eingedickt.
3. Vanille, Zitronensaft und Meersalz in das Karamell rühren, während es noch warm ist, und in eine Schüssel oder ein Glas füllen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen, abdecken und im Kühlschrank lagern. Das Karamell hat eine ideale Textur, wenn es über Nacht im Kühlschrank gekühlt wurde, und hält sich 1 Woche.

Index

A

Ahornsirup 10, 181, 227
- Ahornzucker-Buchweizen-Crispies 36
- Baked Beans mit Ahornsirup 48
- Kokos-Creme-Tarte 247
- Kürbis-Mousse-Parfaits 236
- Mega-Knuspermüsli 58
- Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52

Ahornsirup-Karamell 274

Altbewährter Avocado-Toast 62

Ananas
- Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202

Äpfel
- Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
- Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
- Grünkohlsalat mit „Master Cleanse"-Dressing 117

Apfelessig 9
- Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing 97
- Auberginen-Bacon 44
- Baked Beans mit Ahornsirup 48
- BBQ-Toast mit Pilzen 139
- „Eleganter" Reis 184
- Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
- Gerösteter Blumenkohl mit grünem Tahin 181
- Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
- Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln mit Zitronen-Knoblauch-„Aioli" 176
- Kurkuma-Apfelessig-„Switchy" 209
- Locker-leichte Mehrkorn-Pancakes 34
- Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
- Salat-Spalten mit Avocado-Zitrus-Dressing 100
- Samen-Palmkohl Chips 217
- Schoko-Cupcakes Deluxe 263
- Stärkende Suppe 91
- Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88
- Tempeh-Bacon 47

Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing 97

Apfelwein
- Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153

Avocado
- Altbewährter Avocado-Toast 62
- Avocado-Tatar 219
- Knusprige Avocado-Tacos 147
- Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
- Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
- Salat-Spalten mit Avocado-Zitrus-Dressing 100
- Sesam-Gurken-Nudeln mit Melone und Avocado 121
- Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
- Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73

Avocado-Tatar 219

Avocado-Zitrus-Dressing 100

B

Bacon
- Auberginen-Bacon 44
- Tempeh-Bacon 47

Baked Beans mit Ahornsirup 47-48

Bananenbrot-Scones 253

Barbecue-Soße 139

Basilikum
- Gerösteter Blumenkohl mit grünem Tahin 181
- Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
- Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
- Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
- Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143

BBQ-Toast mit Pilzen 139

Beeren 1, 34, 39, 205, 210, 263. *Siehe auch* Blaubeeren; Himbeeren; Erdbeeren

Beeren...
Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52
Birchermüsli mit Hanf und Vanille 54
Blaubeer-Muffin-Brot 254
Bloody Caesar Gazpacho 82
Blumenkohl
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Cremige Harissa-Linsen mit Blumenkohlreis 156
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Bohnen 11, 126
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Knusprige Avocado-Tacos 147
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Sommersalat mit Pfirsichen, Erbsen und Bohnen 114
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Brokkoli
Brokkoli-Cäsarsalat mit rauchigem Tempeh 110
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Pâté mit senfgegrilltem Brokkoli 223
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Brokkoli-Cäsarsalat mit rauchigem Tempeh 98, 110
Brot
Altbewährter Avocado-Toast 62
Blaubeer-Muffin-Brot 254
Pâté mit senfgegrilltem Brokkoli 223
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Rote Paprika mit Kräuter-Croûtons 196
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Thanksgiving-Panzanella-Salat mit Delicata-Kürbis 102
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52
Brownies
Saftige Brownies mit Nuss- oder Samenbutter 242
Brühe
Gemüsebrühe 67
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Stärkende Suppe 91
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Buchweizenschrot
Ahornzucker-Buchweizen-Crispies 36
Pfannkuchen mit Pflanzen-Power 61
Burger
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135

C

Cantaloupe-Melone
Sesam-Gurken-Nudeln mit Melone und Avocado 121
Cashew-Mascarpone-Füllung 265
Cashews
Dekadente Eiscreme 267
Earl-Grey-Tiramisu 265
Hausgemachtes Popcorn mit Zauberstaub 224
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Thai-Krautsalat 105
Cheesecake
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Chili 87
Bloody Caesar Gazpacho 82
Chipotle-Kürbis-Chili mit Tempeh und Bier 87
Cremige Harissa-Linsen mit Blumenkohlreis 156
Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Chipotle
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228
Chipotle-Kürbis-Chili mit Tempeh und Bier 87
Creme
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 136
Dekadente Eiscreme 267
Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
Geröstete Karotten mit Ingwer-Ahornsirup-Creme 187
Knusprige Avocado-Tacos 147
Traumhafte Zitronencreme 273

Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast 170
Cremige Harissa-Linsen mit Blumenkohlreis 156
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Cremiges Knoblauch-Dressing 98, 112
Crêpes. *Siehe auch* Pancakes; Waffeln
Herzhafte Crêpes mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 40
Crumble
Steinobst-Pekannuss-Crumble 235
Cupcakes
Schoko-Cupcakes Deluxe 263

D

Datteln, Medjool-Datteln 9
Baked Beans mit Ahornsirup 48
Bananenbrot-Scones 253
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Hippie-Pralinen 259
Marokkanischer Eintopf 77
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“ ohne Backen 245
Salzkaramell-Dattel-Shake 201
Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260
Vanille-Kokos-Kaffeesahne 31
Deftige Salsa 169
Dekadente Eiscreme 267
Dill
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln 106-107
Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
Salat-Spalten mit Avocado-Zitrus-Dressing 100
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Dip 95
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228
Dressings 95
Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing 97
Cremiges Knoblauch-Dressing 98
für Brokkoli-Cäsarsalat mit rauchigem Tempeh 110
für Erfrischender Romanesco-Salat mit Meyer-Zitronen 125
für Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing 117
für Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln 106
für Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat 122
für Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
für Sommersalat mit Pfirsichen, Erbsen und Bohnen 114
für Thai-Krautsalat 105
für Thanksgiving-Panzanella-Salat mit Delicata-Kürbis 102
für Warmen Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
für Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dressing 99

E

Earl Grey
Earl Grey für Frühaufsteher 25
Earl-Grey-Tiramisu 265
Earl Grey für Frühaufsteher 25
Earl-Grey-Tiramisu 265
Einfache glutenfreie Waffeln 39
„Eleganter“ Reis 184
Erdbeeren 240
Dekadente Eiscreme 267-268
„Eleganter“ Reis 184
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Erdnussbutter
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“ ohne Backen 245
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Erdnüsse
Thai-Krautsalat 105
Erdnuss-Limetten-Soße 227
Erfrischender Romanesco-Salat mit Meyer-Zitronen 125

F

Fenchel 81
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing 117
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Frischer, trinkfertiger Mandeldrink 32
Frühlingszwiebeln
Cremige Harissa-Linsen mit Blumenkohlreis 156
„Eleganter“ Reis 184
Erfrischender Romanesco-Salat mit Meyer-Zitronen 125
Gerösteter Blumenkohl mit grünem Tahin 181
Herzhafte Crêpes mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 40
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln 106
Kichererbsen-Rührei mit Miso und Kurkuma 43
Miso-Hirse-„Polenta“ mit Frühlingszwiebeln 188
Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158

Frühlingszwiebeln...
Thai-Krautsalat 105
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Frühstücks-Kekse 29

G

Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
Gemüse 173
Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing 97
Bloody Caesar Gazpacho 82
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Gemüsebrühe 67
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Gerösteter Blumenkohl mit grünem Tahin 181
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat 122
Marokkanischer Eintopf 77
Miso-Hirse-„Polenta“ mit Frühlingszwiebeln 188
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dressing 99
Pâté mit senfgegrilltem Brokkoli 223
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Sesam-Gurken-Nudeln mit Melone und Avocado 121
Sommersalat mit Pfirsichen, Erbsen und Bohnen 114
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Stärkende Suppe 91
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Thai-Krautsalat 105
Thanksgiving-Panzanella-Salat mit Delicata-Kürbis 102
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Gemüsebrühe 43, 67-68, 73, 77-78, 84, 87-88, 92, 130, 133-135, 151, 161, 170, 178, 183, 188
Kichererbsen-Rührei mit Miso und Kurkuma 43
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Geröstete Karotten mit Ingwer-Ahornsirup-Creme 187
Gerösteter Blumenkohl mit grünem Tahin 181
Geröstete Rote Bete mit Balsamico 175
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Gesalzene Schokotrüffel 258
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
Grüngemüse 202
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
Grünkohl 167. *Siehe auch* Grüngemüse
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing 117
Samen-Palmkohl-Chips 217
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing 117
Guacamole 147, 169
Gurke
Bloody Caesar Gazpacho 82
Sesam-Gurken-Nudeln mit Melone und Avocado 121
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202

H

Haferflocken 29. *Siehe auch* Haferschrot
Birchermüsli mit Hanf und Vanille 54
Frühstücks-Kekse 29
Kokos-Creme-Tarte 247
Mega-Knuspermüsli 58
Pfannkuchen mit Pflanzen-Power 61
Sesam-Schoko-Müsliriegel 215
Haferschrot. *Siehe auch* Haferflocken
Porridge für Faule 57
Hanf
Birchermüsli mit Hanf und Vanille 54
Mokka-Hanf-Wachmacher 33
Samen-Palmkohl-Chips 217
Harissa 156
Hausgemachtes Popcorn mit Zauberstaub 224
Herzhafte Crêpes mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 40, 43

Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Hippie-Pralinen 259
Hirse
Marokkanischer Eintopf 77
Miso-Hirse-„Polenta“ mit Frühlingszwiebeln 188
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81

I

Ingwer
Ahornzucker-Buchweizen-Crispies 36
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Gedünstetes Frühlingsgemüse mit pikanter Gojibeeren-Creme 191
Geröstete Karotten mit Ingwer-Ahornsirup-Creme 187
Herzhafte Crêpes mit Ingwer und Frühlingszwiebeln 40
Kurkuma-Apfelessig-„Switchy“ 209
Mango-Ingwer-Kombucha 26
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen mit Ingwer 231
Schoko-Ingwer-Kekse 239
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Stärkende Suppe 91
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Thai-Krautsalat 105
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Wurzelgemüse-Dhal für jeden Tag 70
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Ingwer-Ahornsirup-Creme 187

K

Kaffee
Mokka-Hanf-Wachmacher 33
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Kakao
Dekadente Eiscreme 267
Kalte Koriander-Soße 158
Karotten
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Gemüsebrühe 67
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Geröstete Karotten mit Ingwer-Ahornsirup-Creme 187
Marokkanischer Eintopf 77
Stärkende Suppe 91
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143
Wärmende Linsensuppe 68
Wurzelgemüse-Dhal für den Alltag 70
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Kartoffeln
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln 106
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln mit Zitronen-Knoblauch-„Aioli“ 176
Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln 95, 106
Kekse 29, 245, 265
Earl-Grey-Tiramisu 265
Frühstücks-Kekse 29
Hippie-Pralinen 259
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“ ohne Backen 245
Schoko-Ingwer-Kekse 239
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Keksteig-Schokotrüffel 257
Kichererbsen
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Gerösteter Blumenkohl mit grünem Tahin 181
Kichererbsen-Rührei mit Miso und Kurkuma 43
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228
Marokkanischer Eintopf 77
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Kichererbsen-Rührei mit Miso und Kurkuma 43
Kirschtomaten
Burrito-gefüllte Süßkartoffeln mit deftiger Salsa 169
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Salat-Spalten mit Avocado-Zitrus-Dressing 100
Kiwis
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
Klöße
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat 122
Knoblauch
Bloody Caesar Gazpacho 82
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Cremiges Knoblauch-Dressing 98, 140

Knoblauch...
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Knusprige Avocado-Tacos 147
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln mit Zitronen-Knoblauch-„Aioli“ 176
Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen 162
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Stärkende Suppe 91
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Knollensellerie
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Wurzelgemüse-Dhal für den Alltag 70
Knusprige Avocado-Tacos 147
Knuspriger Ahornsirup-Senf-Kohl 195
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln mit Zitronen-Knoblauch-„Aioli“ 176
Kohl 88, 192
Burrito-gefüllte Süßkartoffeln mit deftiger Salsa 169
Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing 117
Knusprige Avocado-Tacos 147
Knuspriger Ahornsirup-Senf-Kohl 195
Samen-Palmkohl-Chips 217
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88
Thai-Krautsalat 105
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Kokos-Creme-Tarte 7, 247
Kokosmilch
Dekadente Eiscreme 267
Gesalzene Schokotrüffel 258
Kokos-Creme-Tarte 247
Kokos-Schlagsahne 271
Kürbis-Mousse-Parfaits 236
Salzkaramell-Dattel-Shake 201
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Traumhafte Zitronencreme 273
Vanille-Kokos-Kaffeesahne 31
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52
Kokosnuss
Keksteig-Schokotrüffel 257
Kokos-Creme-Tarte 247
Kokos-Schlagsahne 5, 236, 240, 263, 271
Koriander
„Eleganter“ Reis 184
Marokkanischer Eintopf 77
Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Thai-Krautsalat 105
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143
Koriander-Soße 158
Kräcker 213
Knusprige Avocado-Tacos 147
Sonnenschein-Kräcker 213
Kruste
für Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
für Kokos-Creme-Tarte 247
Kuchen
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Kürbis 135, 167
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Kürbis-Mousse-Parfaits 236
Kürbis-Päckchen mit Mandel-Quinoa 144
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Thanksgiving-Panzanella-Salat mit Delicata-Kürbis 102
Kürbis-Mousse-Parfaits 236
Kürbis-Päckchen mit Mandel-Quinoa 144
Kurkuma
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Hausgemachtes Popcorn mit Zauberstaub 224
Kichererbsen-Rührei mit Miso und Kurkuma 43
Kurkuma-Apfelessig-„Switchy“ 209
Sonnenschein-Kräcker 213
Stärkende Suppe 91
Traumhafte Zitronencreme 273
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Wurzelgemüse-Dhal für jeden Tag 70
Kurkuma-Apfelessig-„Switchy“ 9, 209

L

Lasagne
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Lauch
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Gemüsebrühe 67

Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
Miso-Hirse-Polenta mit Frühlingszwiebeln 188
Pâté mit senfgegrilltem Brokkoli 223
Limetten
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Limetten-Erdnuss-Soße 166
Linsen
„Bolognese"-Pasta mit Auberginen 151
Cremige Harissa-Linsen mit Blumenkohlreis 156
Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat 122
Knusprige Avocado-Tacos 147
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Wärmende Linsensuppe 68
Wurzelgemüse-Dhal für jeden Tag 70
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast 170
Locker-leichte Mehrkorn-Pancakes 34
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228

M

Magische Schokohülle 270
Mais
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Knusprige Avocado-Tacos 147
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Maismehl
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Mandelmilch
Birchermüsli mit Hanf und Vanille 54
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Einfache glutenfreie Waffeln 39
Frische, trinkfertige Mandelmilch 32
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Kokos-Creme-Tarte 247
Locker-leichte Mehrkorn-Pancakes 34
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Porridge für Faule 57
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Schoko-Ingwer-Kekse 239
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52
Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast 170
Mandeln
Bloody Caesar Gazpacho 82
„Eleganter" Reis 184
Hippie-Pralinen 259
Kokos-Creme-Tarte 247
Kürbis-Päckchen mit Mandel-Quinoa 144
Mega-Knuspermüsli 58
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Saftige Brownies mit Nuss- oder Samenbutter 242
Salzige Erdnussbutter-„Kekse" ohne Backen 245
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Sommersalat mit Pfirsichen, Erbsen und Bohnen 114
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Mandel-Quinoa 144
Mango-Ingwer-Kombucha 26
Mangold
Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen 162
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen 162
Marokkanischer Eintopf 77
Matcha-Chia-Limetten-Limonade 206
Medjool-Datteln
Kruste für Himbeer-Cheesecake 249
Meerrettich-Creme 153
Mega-Knuspermüsli 58
Melonen-Gurken-Avocado-Salat 121
Milch 33
Kokos-Creme-Tarte 247
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Miso-Hirse-„Polenta" mit Frühlingszwiebeln 188
Mokka-Hanf-Wachmacher 33
Müsli
Birchermüsli mit Hanf und Vanille 54
Mega-Knuspermüsli 58

N

Navy-Bohnen 11. *Siehe auch* Weiße Bohnen
Baked Beans mit Ahornsirup 48
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183

Navy-Bohnen...
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Nüsse 11
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Hippie-Pralinen 259
Macadamianüsse für Topping 260
„Ricotta"-Toasts mit Blumenkohl und Pinienkernen 220
Saftige Brownies mit Nuss- oder Samenbutter 242
Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260

O

Ölfreies Tomaten-Oregano-Dressing 99

P

Pancakes 34. *Siehe auch* Crêpes; Waffeln
Pasta. *Siehe auch* Lasagne
„Bolognese"-Pasta mit Auberginen 151
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Pastinaken
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Pâté mit Senf-gegrilltem Brokkoli 223
Pekannuss-Obst-Crumble 235
Pesto-Creme 135-136
Pfannkuchen mit Pflanzen-Power 61
Pikante Gojibeeren-Creme 191
Pilze 126, 158
BBQ-Toast mit Pilzen 139
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen mit Ingwer 231
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Pilz-Miso-Soße 183
Pinienkerne
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln mit Zitronen-Knoblauch-„Aioli" 176
Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen 162
„Ricotta"-Toasts mit Blumenkohl und Pinienkernen 220
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Pinienkern-Parmesan 126
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Porridge für Faule 57
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183

Q

Quinoa 144
Cremiges Quinoa-Weisse Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133
Kürbis-Päckchen mit Mandel-Quinoa 144
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133

R

Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Reis
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133
„Eleganter" Reis 184
Erfrischender Romanesco-Salat mit Meyer-Zitronen 125
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Marokkanischer Eintopf 77
Rauchige Kichererbsen-Mangold-Reissuppe mit Safran 92
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143
Riegel 215
Hippie-Pralinen 259
Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260
Sesam-Schoko-Müsliriegel 215
Romana-Salat
Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
Rosenkohl
Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen mit Ingwer 231
Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen mit Ingwer 231
Rote Bete
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse 192
Geröstete Rote Bete mit Balsamico 175
Pinker Rote-Bete-Protein-Smoothie 205
Rote-Bete-Haschee mit Dill 51

Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260
Wurzelgemüse-Dhal für jeden Tag 70
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Rote-Bete-Haschee mit Dill 51
Rote Paprika mit Kräuter-Croûtons 196

S

Safran-Kichererbsen-Mangold-Reissuppe 92
Saftige Brownies mit Nuss- oder Samenbutter 242
Sahniges Cashew-Cäsar-Dressing 110
Sahnig-würziger Mais-Hirse-Salat 112
Salat-Spalten mit Avocado-Zitrus-Dressing 100
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“ ohne Backen 245
Salzkaramell-Dattel-Shake 201
Samen-Palmkohl-Chips 217
Samtige Rote-Bete-Schnitten mit spritzigem Zitrus-Topping 260
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Schoko-Ingwer-Kekse 239
Schokolade 13
Bananenbrot-Scones 253
Dekadente Eiscreme 267
Gesalzene Schokotrüffel 258
Keksteig-Schokotrüffel 257
Saftige Brownies mit Nuss- oder Samenbutter 242
Schoko-Cupcakes Deluxe 263
Schoko-Ingwer-Kekse 239
Sesam-Schoko-Müsliriegel 216
Sesam-Gurken-Nudeln mit Melone und Avocado 20, 121
Sesam-Schoko-Müsliriegel 215
Sommersalat mit Pfirsichen, Erbsen und Bohnen 114
Sonnenblumen- Apfelessig-Dressing 97
Sonnenblumenkerne
Ahornzucker-Buchweizen-Crispies 36
Apfelessig-Sonnenblumen-Dressing 97
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Grünkohlsalat mit „Master Cleanse“-Dressing 117
Himbeer-Cheesecake ohne Backen 249
Hippie-Pralinen 259
Mega-Knuspermüsli 58
Rosenkohlsalat mit Limette und Miso 109
Saftige Brownies mit Nuss- oder Samenbutter 242
Sesam-Schoko-Müsliriegel 215
Sonnenschein-Kräcker 213
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143
Sonnenschein-Kräcker 213
Soße
Butternusskürbis-Soße 135
Dip-Soße für Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen mit Ingwer 231
Erdnuss-Limetten-Soße 227
Koriander-Soße 158
Limetten-Erdnuss-Soße 166
Pilz-Miso-Soße 183
Spaghettikürbis-Nudeln mit Limetten-Erdnuss-Soße 166
Spinat. *Siehe auch* Grüngemüse
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202
Stärkende Suppe 91
Steinobst-Pekannuss-Crumble 235
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Süßkartoffeln 81
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Marokkanischer Eintopf 77
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
Süßkartoffel-Satéspieße mit Erdnuss-Limetten-Soße 227
Süßkartoffeln mit Burrito-Füllung und deftiger Salsa 169
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88

T

Tacos
Knusprige Avocado-Tacos 147
Tahin
Grünes Tahin 181
Tandoori-Portobello-Pilze mit kalter Koriander-Soße 158
Tee 265, 277
Über-Nacht-Eistee 210
Tempeh
Chipotle-Kürbis-Chili mit Tempeh und Bier 87
Tempeh-Bacon 47
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140
Tempeh-Bacon 47
Thai-Krautsalat 105
Thanksgiving-Panzanella-Salat mit Delicata-Kürbis 102
Tiramisu
Earl-Grey-Tiramisu 265
Toast
Altbewährter Avocado-Toast 62
BBQ-Toast mit Pilzen 139
„Ricotta“-Toasts mit Blumenkohl und Pinienkernen 220
Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast 170
Tofu 11
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum und Limetten 148
Knusprige Avocado-Tacos 147
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84

Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Tomaten
Bloody Caesar Gazpacho 82
„Bolognese"-Pasta mit Auberginen 151
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin 178
Marokkanischer Eintopf 77
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dressing 99
Wärmende Linsensuppe 68
Tomatillos
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Tortillas
Knusprige Avocado-Tacos 147
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Tortilla-Suppe mit Gemüseblättern und -stielen 73
Traumhafte Zitronencreme 5, 273
Trüffel
Gesalzene Schokotrüffel 258
Keksteig-Schokotrüffel 257

U

Über-Nacht-Eistee 210
Ungezwungen-besonderer grüner Smoothie 202

V

Vanille-Kokos-Kaffeesahne 9, 31
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten Erdbeeren 240
Veggie-Burger mit Reis und Bohnen 143

W

Waffeln 39. *Siehe* Crêpes; Pancakes
Einfache glutenfreie Waffeln 39
Walnüsse
Bananenbrot-Scones 253
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Erfrischender Romanesco-Salat mit Meyer-Zitronen 125
Walnuss-Soße 165
Wärmende Linsensuppe 68
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit Pinienkern-Parmesan 126
Weiße Bohnen. *Siehe* Navy-Bohnen
Butternusskürbis-Lasagne mit Pesto-Creme 135
Cremiges Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen 133
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Weiße Bohnen Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen mit Pilz-Miso-Soße 183
Wohlig-warmer French-Toast-Auflauf 52
Wurzelgemüse-Dal für jeden Tag 70
Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen 118
Würzige Curry-Tempeh-Bratlinge 140

Z

Zitronen-Knoblauch-„Aioli" 176
Zuckerschoten
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast 170
Zwiebeln
Bloody Caesar Gazpacho 82
Blumenkohl mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße 165
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Cremiger Winter-Gemüseeintopf mit Senf und Zitrone 78
Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste 161
Gemüsebrühe 67
Gemüse und Kichererbsen mit Klößen 130
Geschmorter Knollensellerie mit Meerrettich-Creme 153
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln 106
Knackiger Peperoncini-Linsen-Salat 122
Marokkanischer Eintopf 77
Stärkende Suppe 91
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81
Süß-saurer Kohleintopf mit Rosmarin 88
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zitronengras-Bouillon 84
Zwiebel-Linsen-Topf mit Zwiebelcreme-Toast 170

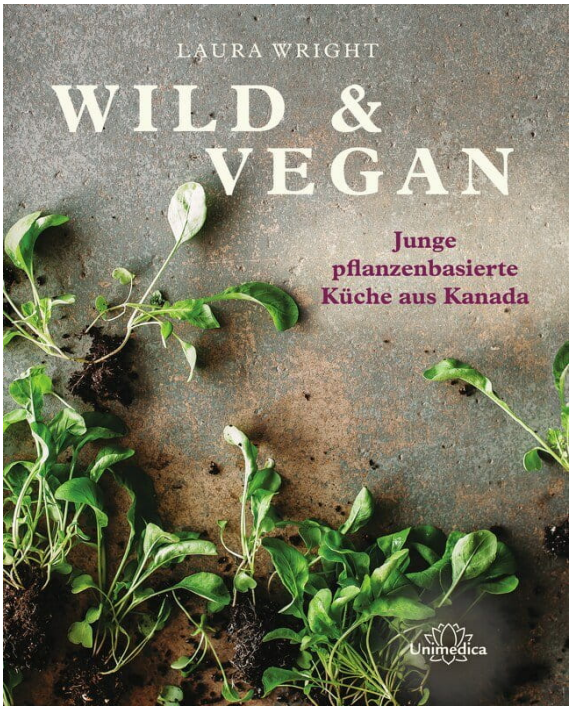
Laura Wright

Wild & Vegan

Junge pflanzenbasierte Küche aus Kanada

304 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



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