



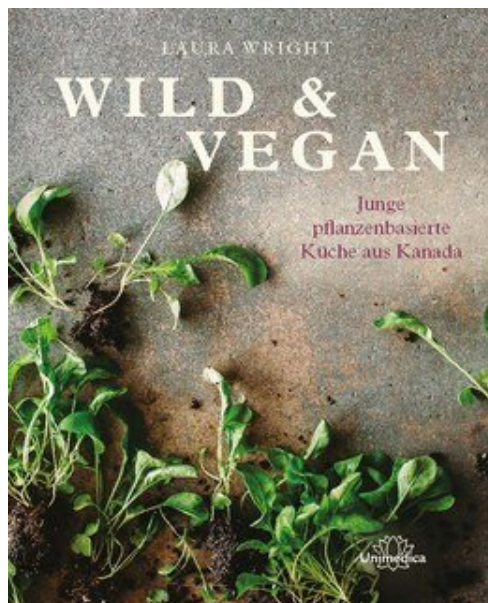
Laura Wright Wild & Vegan

Leseprobe

[Wild & Vegan](#)

von [Laura Wright](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b26331>

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

Copyright:

Â 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 Vithoukas](#), [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 Frühlingzwiebeln.....	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-Gemüseintopf 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 <i>mit</i> Balsamico	175
Knusprige Salz-Essig-Kartoffeln <i>mit</i> Zitronen-Knoblauch-„Aioli“	176
Fenchel-Kirschtomaten-Gratin	178
Gerösteter Blumenkohl <i>mit</i> grünem Tahin	181
Püree aus Wintergemüse und weißen Bohnen <i>mit</i> Pilz-Miso-Soße.....	183
„Eleganter“ Reis.....	184
Geröstete Karotten <i>mit</i> Ingwer-Ahornsirup-Creme ..	187
Miso-Hirse-„Polenta“ <i>mit</i> Frühlingszwiebeln	188
Gedünstetes Frühlingsgemüse <i>mit</i> pikanter Gojibeeren-Creme.....	191
Feuriger Salat aus fermentiertem Gemüse.....	192
Knuspriger Ahornsirup-Senf-Kohl	195
Rote Paprika <i>mit</i> 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 <i>mit</i> Blumenkohl und Pinienkernen...	220
Pâté <i>mit</i> Senf-gegrilltem Brokkoli.....	223
Hausgemachtes Popcorn <i>mit</i> Zauberstaub	224
Süßkartoffel-Satéspieße <i>mit</i> Erdnuss-Limetten-Soße ..	227
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip	228
Rosenkohl-Shiitake-Teigtaschen <i>mit</i> Ingwer.....	231

Desserts und kleine Köstlichkeiten

Steinobst-Pekannuss-Crumble	235
Kürbis-Mousse-Parfaits	236
Schoko-Ingwer-Kekse	239
Vanille-Maiskuchen <i>mit</i> gerösteten Erdbeeren	240
Saftige Brownies <i>mit</i> 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 <i>mit</i> 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-



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.

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 $\frac{1}{3}$ 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.

250 ml vollfette Kokosmilch
175 ml reiner Ahornsirup
1 TL reiner Vanilleextrakt
1 TL frischer Zitronensaft
 $\frac{3}{4}$ TL feines Meersalz



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-Gemüseintopf 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-Crispis 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-Satéspeie 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 Zwiebel-
creme-Toast 170
Cremige Harissa-Linsen mit
Blumenkohlreis 156
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Cremiger Winter-Gemüseintopf
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-Top-
ping 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 knuspri-
gen Linsen 118

Dip 95
Luftiger Linsen-Chipotle-Dip 228
Dressings 95
Apfelessig-Sonnenblumen-Dres-
sing 97
Cremiges Knoblauch-Dressing 98
für Brokkoli-Cäsarsalat mit
rauchigem Tempeh 110
für Erfrischender Romanesco-
Salat mit Meyer-Zitro-
nen 125
für Grünkohlsalat mit „Master
Cleanse“-Dressing 117
für Kartoffelsalat mit karamelli-
sierten Zwiebeln 106
für Knackiger Peperoncini-Lin-
sen-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-Parme-
san 126
für Wurzelgemüse-Salat mit
knusprigen Linsen 118
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dres-
sing 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-Smoo-
thie 205
Vanille-Maiskuchen mit gerösteten
Erdbeeren 240

Erdnussbutter
Salzige Erdnussbutter-„Kekse“
ohne Backen 245
Spaghettikürbis-Nudeln mit
Limetten-Erdnuss-Soße 166
Süßkartoffel-Satéspeie 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 Mandel-
drink 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 Früh-
lingszwiebeln 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-Brat-
linge 140
Frühstücks-Kekse 29

G

Gedünstetes Frühlingsgemüse mit
pikanter Gojibeeren-
Creme 191
Gemüse 173
Apfelessig-Sonnenblumen-Dres-
sing 97
Bloody Caesar Gazpacho 82
Blumenkohl mit Gewürzkruste
und Walnuss-Soße 165
Cremige Jalapeño-Mais-Suppe 74
Cremiger Winter-Gemüse Eintopf
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 Früh-
lingszwiebeln 188
Ölfreies Tomaten-Oregano-Dres-
sing 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-Zit-
ronengras-Bouillon 84
Tortilla-Suppe mit Gemüseblät-
tern und -stielen 73
Warmer Balsamico-Pilz-Salat mit
Pinienkern-Parmesan 126
Wurzelgemüse-Salat mit knuspri-
gen Linsen 118
Würzige Curry-Tempeh-Brat-
linge 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 Balsa-
mico 175
Gerösteter Tofu mit Chili, Basilikum
und Limetten 148
Gesalzene Schokotrüffel 258
Geschmorter Knollensellerie mit
Meerrettich-Creme 153
Grüngemüse 202
Tortilla-Suppe mit Gemüseblät-
tern und -stielen 73
Ungezwungen-besonderer grüner
Smoothie 202

Grünkohl 167. *Siehe auch* Grün-
gemüse
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 Gemüseblät-
tern und -stielen 73
Grünkohlsalat mit „Master Clean-
se“-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 Früh-
lingszwiebeln 188
Sahnig-würziger Mais-Hirse-
Salat 112
Suppe mit gegrilltem Gemüse 81

I

Ingwer
Ahornzucker-Buchweizen-Cri-
spies 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-„Swit-
chy“ 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-Satéspeie mit
Erdnuss-Limetten-Soße 227
Tandoori-Portobello-Pilze mit
kalter Koriander-Soße 158
Thai-Krautsalat 105
Tofu-Nudelsuppe mit Kokos-Zit-
ronengras-Bouillon 84
Wurzelgemüse-Dhal für jeden
Tag 70
Würzige Curry-Tempeh-Brat-
linge 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 knuspri-
gen 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-Gemüseintopf
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-Satéspeise 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-Satéspeise 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-Gemüseintopf 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-Gemüse Eintopf 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-Reisuppe 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-Satéspeie 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

Weißer 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

Weißer 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

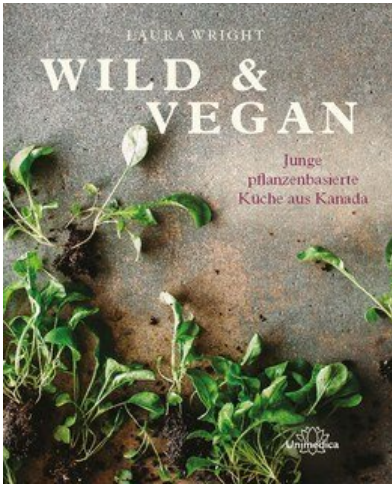
Z

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-Gemüseintopf 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-Linsensalat 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

296 Seiten, geb.
erscheint 2022



bestellen

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