

Vegan Basics

Inhalt

Basic Know-how

Wir gehen einkaufen	6
17 vegane Lieblinge: die Basics fürs Feinmachen	8
Eiweiß mal in anderer Form – Tofu & Co.	12
Noch mehr Eiweiß: Seitan und Lupine	14
Minis mal groß: Hülsenfrüchte und Getreide	16
Gut für kluge Köpfe: Nüsse und Kerne	18

Basic Rezepte

Frühstück & Snacks	22
Von Pancakes mit Ahornsirup über Frischkornmüsli bis Rote-Bete-Tramezzini	
Vorspeisen, Mezze, Antipasti	44
Von zartem Gemüse-Carpaccio mit Knuspernüssen über Erbsen-Hummus bis knusprige Frühlingsrollen	
Salate & Suppen	64
Von Nizza-Salat über Sauerkraut-Nuss-Rohkost bis Kartoffelsuppe mit Erbsen und Löwenzahn	
Zum Sattessen	88
Von Gemüse-Spaghetti mit Pesto über Sojabratlinge mit Pilzen bis Tomaten mit Amaranthfüllung	
Süßes	124
Von Grießflammeri mit Rhabarberkompott über gratinierte Pfirsiche bis Erdbeersorbet mit grünen Pfeffer	
Register	138
Impressum	143
Der gute Tausch	144