

Rezepte

10 Kleine Genüsse

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------------|
| 11 Spinat-Tomaten-Törtchen | 20 Linsenfalafel mit Gurken-Tomaten-Salat |
| 12 Spargelsalat mit Ei | 21 Maispuffer mit Schmant |
| 12 Bunte Möhrenrohkost | 21 Zucchini-Lauch-Frittata |
| 15 Bohnensalat mit Tofu | 22 Kräuter-Tofu-Aufstrich |
| 15 Sommerlicher Weizensalat | 22 Kürbis-Mandel-Aufstrich |
| 16 Ziegenkäse-Filo-Päckchen | 23 Grünkernaufstrich |
| 16 Minipaprika mit Käsecreme | 23 Kichererbsenaufstrich |
| 18 Gefüllte Rote Bete | 24 Mediterraner Quinoasalat |
| 18 Avocadocreme mit Salsa | |

26 Suppen & Eintöpfe

- | | |
|------------------------------------------|------------------------------|
| 27 Pikante Süßkartoffel-Apfel-Suppe | 33 Minestrone mit Pesto |
| 28 Kohlrabi-Spinat-Suppe | 33 Kichererbsentopf |
| 28 Rote Linsen-Paprika-Suppe | 34 Graupeneintopf |
| 31 Klare Gemüsebrühe mit feinen Einlagen | 34 Gelber Erbsen-Kürbis-Topf |

36 Hauptsache Gemüse

- | | |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| 37 Portobello-Piccata mit Paprikagemüse | 44 Gebratener Blumenkohl |
| 38 Aromakartoffeln mit Gemüseremoulade | 46 Bohnen-Champignon-Penne |
| 40 Mangoldrisotto | 47 Bunte Gemüse-Makkaroni |
| 40 Kartoffel-Gemüse-Curry | 47 Spitzkohl-Tagliatelle |
| 43 Polentaplätzchen mit Tomatensauce | 48 Brokkoli-Mandel-Gratin |
| 44 Wokgemüse mit Tofu | 48 Auberginenauflauf |

50 Süße Schlemmereien

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 51 Knusper-Reisbällchen mit Mango | 56 Amaranth-Auflauf mit Kirschen |
| 52 Exotischer Ricottastrudel | 58 Beeren-Schichtspeise |
| 52 Quarkkeulchen | 58 Holunderblütenparfait |
| 54 Erdbeerpfannkuchen mit Bananentofu | |