

VANTASTIC KITCHEN

ANINA GEPP



EINFACHE UND GESUNDE
REZEPTE FÜR DIE CAMPER-KÜCHE
UND ZU HAUSE

atVERLAG



ANINA GEPP

VANTASTIC KITCHEN

EINFACHE UND GESUNDE
REZEPTE FÜR DIE CAMPER-KÜCHE
UND ZU HAUSE

atVERLAG

The background features a collection of stylized kitchen items and herbs. On the left, there are several sprigs of fresh herbs in shades of orange and brown. Scattered across the page are various kitchen tools: a perforated grey strainer, a wooden spoon, a grey knife, a wooden fork, a grey knife, a wooden knife, a grey knife, and a wooden spatula. The items are rendered in a flat, minimalist style with soft shadows.

Inhalt

Mutausbruch: Warum tauschen wir Wohnung gegen Campervan?	9
Minimale Küche für maximalen Geschmack	15
Gesund kochen ohne viel Aufwand	27
Meine Vorräte und Einkaufsliste	31
Nachhaltig und bewusst unterwegs	33

BESSER ALS GEKAUFT	39
FRÜHSTÜCK	61
HERZHAFTES UNTER 30 MINUTEN	91
AUS DEM OFEN	123
FEIERABENDREZEPTE	147
DESSERTS	181
DIPS UND SAUCEN	205

Rezeptverzeichnis	220
-------------------	-----



Minimale Küche für maximalen Geschmack

Dieses Kochbuch soll euch nicht nur auf eure Reisen begleiten, sondern genauso seinen Platz in der Küche zu Hause finden. Denn es ist doch so: Im hektischen Alltag wünschen wir uns alle ein bisschen mehr Einfachheit. Mit den über 80 Rezepten in »Vantastic Kitchen« möchte ich euch zeigen, dass eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung weder kompliziert noch besonders zeitintensiv sein muss.

Mein Kochbuch richtet sich an alle, die sich mehr Abwechslung und Frische im Speiseplan wünschen, ohne dafür stundenlang in der Küche zu stehen. Egal ob zu Hause oder unterwegs: Diese alltags-tauglichen Rezepte basieren auf gängigen lokalen und saisonalen Zutaten und gelingen sowohl Kochneulingen als auch ambitionierten Foodies.

Die große Herausforderung in der Van-Küche ist es, auf viel kleinerem Raum gleich viel Geschmack, Raffinesse und Abwechslung auf den Teller zu bringen. Statt vier stehen mir hier nur zwei Herdplatten zur Verfügung, und wenn ich ein Ofengericht zaubern möchte, belegt der Gasherd schon eine davon. Was auf den ersten Blick kompliziert klingt, ist in Wirklichkeit aber auch eine Erleichterung. Durch die Platzverhältnisse bin ich nämlich auch dazu gezwungen, mir zu überlegen, wie ich ein Gericht geschickt vereinfache, abändere oder sogar neu erfinde. Dadurch erlebe ich das Kochen im Van nicht als Einschränkung, sondern vielmehr als Bereicherung. Nicht nur sind die simplen Gerichte oft die besten. Sie können auch mit wenigen Tricks und Handgriffen so verfeinert werden, dass ich selbst immer wieder staune, dass das auf so kleinem Raum funktioniert.

Das Besondere an den Rezepten aus »Vantastic Kitchen« ist, dass sie individuell angepasst werden können. Zu fast jedem Gericht gibt es Tipps, wie das Grundrezept verfeinert und/oder erweitert werden kann. So kommen alle auf ihre Kosten: Jene, die nach dem Feierabend schnell etwas Leckerer zaubern möchten, und solche, die gerne mehr Zeit investieren, in der Küche experimentieren und stets auf der Suche nach neuen Kombinationen und Geschmacksexplosionen sind. So oder so sind gesunde und vollwertige Gerichte, die schnell und mit wenigen Zutaten zuzubereiten sind, sowohl auf Reisen als auch in den eigenen vier Wänden ein Gewinn.

Das »V« in »Vantastic« steht übrigens nicht nur für den Van, sondern auch für vegan. Alle Gerichte im Buch sind – wie schon in meinem ersten Kochbuch »Iss dich grün!« – rein pflanzlich und kommen ohne tierische Produkte aus. Ein besonderer Fokus liegt auch beim zweiten Buch wieder auf dem Thema Nachhaltigkeit. So basieren die Rezepte auf Zutaten, die lokal im jeweiligen Land und saisonal zu kaufen sind. Für die Zutaten besuche ich Wochenmärkte und Bio- und Unverpacktläden in den jeweiligen Reiseländern. Auch von Restaurantbesuchen und Begegnungen mit Menschen habe ich mich inspirieren lassen.

So landen im Kochtopf neben frischen Zutaten auch immer viele persönliche Geschichten, die den Gerichten eine ganz besondere Note und Würze verleihen und – egal ob unterwegs oder zu Hause – zum Träumen einladen.

MEINE KÜCHE AUF VIER RÄDERN

Im Grunde genommen ist meine Küche voll ausgestattet, und ich muss auf all den Luxus, den ihr zu Hause in eurer Wohnung auch habt, nicht verzichten. Da und dort gibt es aber natürlich auch Unterschiede, die ich euch in diesem Kapitel gerne aufzeigen möchte. Hiermit lade ich euch ein in mein Reich, zu einer Tour durch das Herzstück unseres Vans.

GAS UND STROM

Wie bereits erwähnt, koche ich im Van auf zwei statt auf vier Herdplatten. Anders als in vielen Wohnungen koche ich mit Gas. Der Rest wird betrieben mit dem Strom, den unsere Solarpanels auf dem Dach produzieren. Das reicht aus für die Kühlung des 80-Liter-Kühlschranks, das kleine Eisfach und die Steckdose, an der ich sogar meinen Mixer anschließen kann.

WASSERVERSORGUNG

Abgewaschen wird von Hand mit kaltem Wasser. Das Schmutzwasser landet dann in einem Tank unter dem Spülbecken. Dort wird es gesammelt, bis wir es bei der nächsten Entsorgungsstelle entleeren können. Das Wasser aus dem Hahn kann bedenkenlos getrunken werden. Wir filtern es bereits beim Einfüllen und ein zweites Mal durch den Filter, der unter der Spüle verbaut ist. Das erspart uns das lästige Schleppen von Flaschen und ist nachhaltiger, als ständig Mineralwasser zu kaufen. Insgesamt umfasst der Wassertank 100 Liter Frischwasser. Dieses brauchen wir aber nicht nur in der Küche, sondern auch für unsere Outdoor-Dusche. Das erklärt von selbst, wie wichtig ein gutes Haushalten mit dieser wertvollen Ressource ist.

ORGANISATION UND AUFBEWAHRUNG

Apropos wertvolle Ressource: Das Wasser ist nicht das einzige Gut, das nur beschränkt vorhanden ist. Ein großes Thema im Van ist natürlich auch immer der Platz. Unsere Küche verfügt über drei große Schubladen, in denen wir Besteck, Schüsseln, Teller, Tassen, Töpfe, alle Utensilien für den Kaffee und vieles mehr verstauen. Links und rechts von diesen Schubladen sind jeweils zwei Schränke angebracht. Darin verstecken sich auf der rechten Seite der Müll-eimer und die Spüle, auf der linken Seite die Gasflasche und etwas Platz für Vorräte. Ihr merkt schon: Dieser eine Schrank für Lebensmittel reicht nicht aus. Deswegen lagern wir weitere Vorräte auch gerne in den Kisten, die sich oberhalb der Fahrerkabine verbergen. Alles, was nicht täglich gebraucht wird, verfrachten wir zudem nach hinten in den Bus. Dort – quasi im Kofferraum – hat es immer noch Platz für Sachen, die nicht so schnell verderben und daher lange gelagert werden können.

Frische Lebensmittel, also Obst und Gemüse, hängen wir meistens direkt in der Küche auf. Dafür geben wir sie in grobmaschige Netze. So sehen wir immer, was noch da ist, und laufen nicht Gefahr, die frischen Sachen irgendwo zu verstauen, wo wir sie dann vergessen. Ein besonderer Hingucker in der Van-Küche sind zudem die Gläser, die oberhalb des Spülbeckens verschraubt sind. Darin befinden sich alle Toppings, die wir morgens gerne über den Porridge oder das Müsli geben.

BACKOFEN

Was wäre ein Kochbuch ohne Ofengerichte? Zum Glück gibt es auch hierfür eine tolle Lösung. Der sogenannte Omnia ist ein Gasbackofen, der funktioniert wie ein normaler Backofen zu Hause. Er sieht zwar etwas anders aus, und es braucht etwas Übung, bis alle Gerichte genauso gelingen, wie man das gewohnt ist. Aber sobald man den Dreh raus hat, ist der Omnia aus der Van-Küche nicht mehr wegzudenken. Ich habe darin für dieses Buch allerlei Gerichte gezaubert. Egal ob Lasagne, Focaccia, Muffins oder Moussaka: Alles ist möglich. Um euch das Nachmachen zu erleichtern, gibt es zu jedem Ofenrezept immer zwei Angaben: einmal die Instruktionen für den herkömmlichen Ofen und einmal die Angaben für den Omnia.

AUSSTATTUNG UND EQUIPMENT

Bestimmt ist euch jetzt schon viel klarer, was meine kleine Van-Küche alles umfasst. Für eine bessere Übersicht liste ich nachfolgend nochmals alles auf, was bei mir auf keinen Fall fehlen darf. Natürlich klappt das Kochen im Bus auch mit weitaus weniger Equipment. Das ist sehr individuell. Mir persönlich ist eine gut ausgestattete Küche sehr wichtig.

GERÄTE

Omnia (Gasbackofen)
Mixer (oder Pürierstab)
Kühlschrank mit Gefrierfach
Milchaufschäumer
Küchenwaage

GESCHIRR

2 flache Teller
2 tiefe Teller
2 große Bowls
2 Müslischüsseln
2 Gläser
1 Salatschüssel
Besteck in vierfacher Ausführung

KÜCHENUTENSILIEN

Schwingbesen
Reibe
2 Töpfe (klein und groß)
1 Bratpfanne
Kaffeekocher (French Press)
Kaffeemühle
Sparschäler
Topflappen
Spülschwamm
Spülbesen
Wischlappen
Schneidebrett (groß und klein)
Messer (groß und klein)
Kochlöffel

AUFBEWAHRUNG

Frischhalteboxen
Schraubgläser
Wachstücher
kleine Kisten
Klammern
Baumwollbeutel



Nachhaltig und bewusst unterwegs

Ein bewusstes und gesundes Leben hört für mich nicht bei der Ernährung auf. Deswegen möchte ich in diesem Kapitel darauf eingehen, wie wir möglichst ressourcen- und umweltschonend unterwegs sind und worauf wir aktiv achten, seitdem wir im Bus leben.

ZU GAST IN DER NATUR

Mit dem Van unterwegs zu sein, heißt auch, mit und in der Natur zu leben. Wichtig ist uns dabei, nie zu vergessen, dass wir an Stellplätzen nur zu Gast sind. Es ist ein absolutes Privileg, frei stehen zu dürfen. Und damit das überhaupt noch weiter möglich ist, liegt es an allen Vanlifers, sich an gewisse ungeschriebene Regeln zu halten. Wir haben für uns einen eigenen kleinen Verhaltenskodex aufgestellt:

Wir verlassen Stellplätze sauberer, als wir sie angetroffen haben. Ein Muss an Bord sind ein Handschuh und ein Abfallsack. Damit sammeln wir den Müll der vorherigen Gäste ein.

Freistehen ist in vielen Ländern eine rechtliche Grauzone. Uns ist es wichtig, dass wir niemanden stören. Deswegen übernachten wir nicht dort, wo Menschen wohnen, machen keinen Lärm und räumen unsere Tische und Stühle über Nacht in den Bus. Außerdem bleiben wir nie tage- oder wochenlang an einem Stellplatz.

Eine große Problematik des Freistehens ist, dass die lokale Wirtschaft kaum davon profitiert. Wir versuchen, etwas zurückzugeben, indem wir in kleinen Läden vor Ort einkaufen, Wochenmärkte besuchen, auswärts Kaffee trinken und auch regelmäßig auf Campingplätzen übernachten.

Die Natur ist keine Toilette. Wir haben uns deshalb für eine kleine Trockentrenntoilette an Bord entschieden. Diese nimmt nur wenig Platz weg, ist superleicht zu reinigen und obendrein auch viel umweltfreundlicher als eine Chemietoilette.

Maroni-Smoothie mit Salzkaramell- Sauce

Wir sind uns einig, dass die Maroni-Saison viel zu kurz ist, oder? Ich für meinen Teil könnte mich in alles, was mit Maroni zu tun hat, einfach nur reinlegen – direkt schon morgens.

FÜR 2 PORTIONEN

Für den Smoothie

2 Bananen, gefroren
200 g Maroni (Maronen), geschält
und gekocht
400 g Seidentofu
½ TL Zimt
½ cm frischer Ingwer
1 Prise Kardamompulver

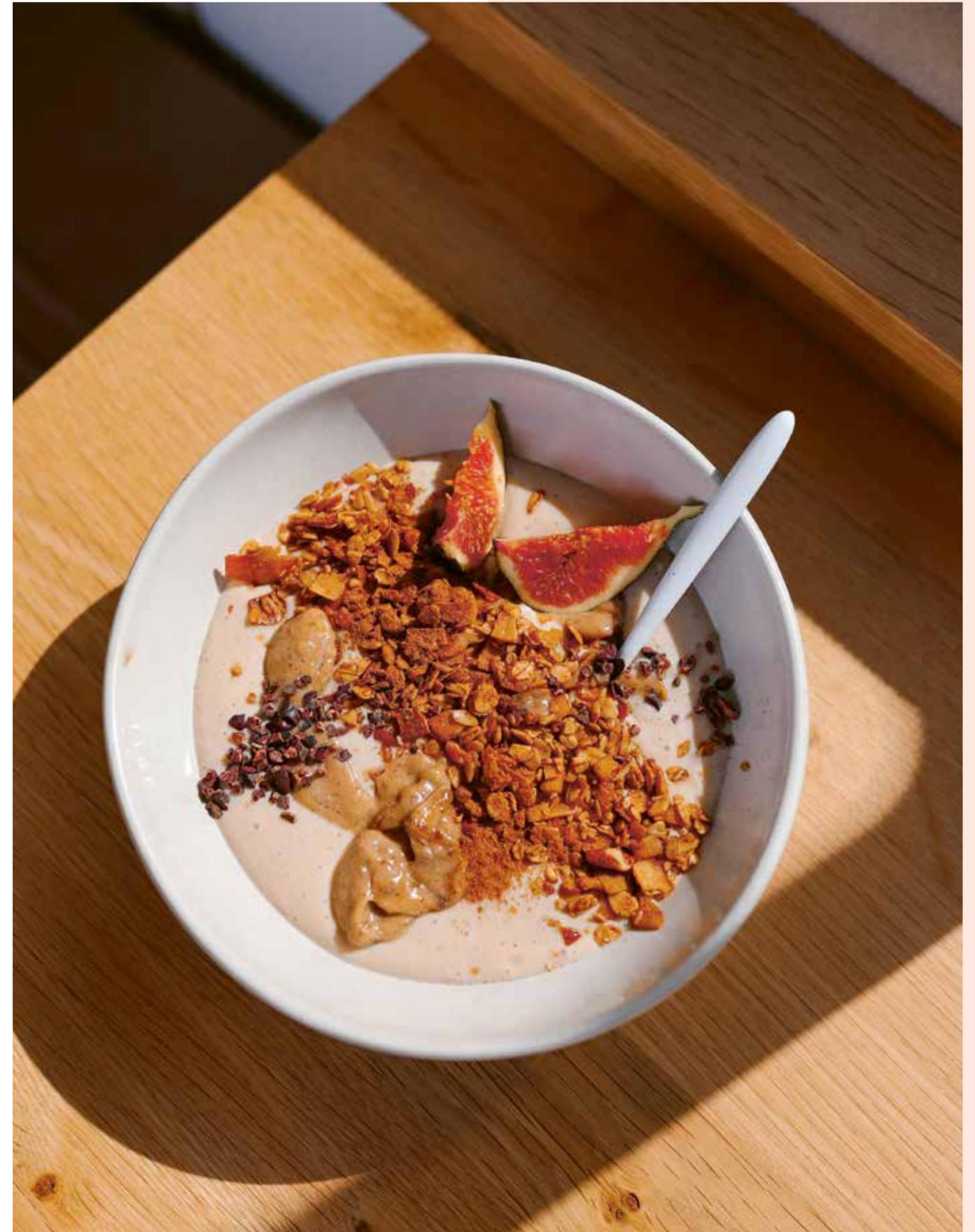
Für die Sauce

6 weiche Datteln, entsteint
1 Schuss Hafermilch
2 TL helles Mandelmus
¼ TL Kakaopulver
2 Prisen Salz

Granola zum Dekorieren

Für den Smoothie alle Zutaten im Standmixer zu einem cremigen Smoothie mixen und die Masse auf zwei Schüsseln verteilen. Im selben Mixer die Datteln mit Hafermilch, Mandelmus, Kakaopulver und Salz pürieren. Die Karamellsauce über den Smoothie verteilen. Mit Granola servieren.

FRÜHSTÜCK





Schnelles Chili sin Carne

Bevor Chris und ich uns für das Leben im Van entschieden, waren wir mehrmals mit einem Camper im Urlaub gewesen. Vor allem während des ersten Schwedenurlaubs hatten wir damals dieses Rezept rauf und runter gegessen, weil uns so kalt war, dass uns jeden Abend nach einem schnellen Seelenwärmer zumute war.

FÜR 2 PORTIONEN

2 Knoblauchzehen
 2 Zwiebeln
 3 EL Olivenöl
 150 g Sonnenblumenhack
 1 TL Paprikapulver, geräuchert
 ½ TL Chilipulver
 ¼ TL Korianderpulver
 ¼ TL getrockneter Oregano
 150 ml Gemüsebrühe
 3 EL Tomatenmark
 2 EL Balsamicocreme
 400 g gestückelte Tomaten
 250 g schwarze Bohnen
 250 g Mais
 Salz und Pfeffer
 Petersilie, frisch gehackt
 1 EL veganer Joghurt

Den Knoblauch und die Zwiebeln hacken und in einer Bratpfanne im Olivenöl anbraten. Das Sonnenblumenhack und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Umrühren scharf anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und sofort das Tomatenmark und die Balsamicocreme dazugeben. Kurz einköcheln lassen, danach die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Pfeffer, Petersilie und Joghurt) ebenfalls dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und das Chili bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen. Je länger es auf dem Herd steht, desto besser schmeckt es. Das Gericht mit etwas frisch gehackter Petersilie und dem Joghurt servieren.

Gut dazu passen Tortilla-Chips, Jalapeños und Limettensaft.

Weitere pflanzliche Ideen für ein Chili

Statt Sonnenblumenhack können auch Sojaschnitzel oder Linsen mitgekocht werden. Wer mag, kann als Beilage zusätzlich Reis kochen.



Gefüllte Portobello-Pilze

Portobello-Pilze sind nichts anderes als große Champignons. Okay, fast. Der Geschmack ist nämlich definitiv aromatischer, mehr umami. Deswegen wird der Pilz auch gerne als Fleischersatz in Burgern verarbeitet. In meinem Rezept werden die leckeren Pilze gefüllt und gebacken.

FÜR 2 PORTIONEN

5–6 Portobello-Pilze
 3 EL Olivenöl
 200 g Tofu-Ricotta (Rezept Seite 41)
 1 Zitrone, Abrieb
 80 g grüne Oliven, klein geschnitten
 ¼ Bund Petersilie, frisch gehackt
 etwas Minze, frisch gehackt
 1 Handvoll Pinienkerne
 Pfeffer nach Belieben
 Öl für die Form

Die Pilze vorsichtig putzen und den Stiel entfernen. In einer beschichteten Pfanne beidseitig im Öl anbraten, bis sie leicht golden werden (ca. 8 Minuten). In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dafür den Tofu-Ricotta mit dem Zitronenabrieb, den klein geschnittenen Oliven und den gehackten Kräutern in einer Schüssel verrühren. Die Pilze damit füllen und im Ofen bei 200 Grad Umluft in einer Form mit etwas Öl 30 Minuten backen. Im Omnia dauert das Ganze auf großer Stufe ungefähr gleich lang.

Vor dem Servieren in einer Pfanne noch ein paar Pinienkerne anrösten, diese danach hacken und anschließend auf die fertig gebackenen Pilze geben. Wer es feuriger mag, kann außerdem noch etwas Sambal Oelek und etwas frisch gemahlene Pfeffer mit draufgeben.

Für jene, denen es nie scharf genug ist

Sambal Oelek findet man inzwischen in fast jedem Supermarkt. Erfunden wurde die dickflüssige Chilisaucen in Indonesien. Dort wird sie zu jeder Speise gereicht. Wer gerne oft scharf isst, kann die Sauce sehr einfach selbst herstellen. Dafür werden lediglich Chilischoten aufgekocht und anschließend mit Öl, Salz und etwas Zucker püriert.



Zimt-Kardamom-Schnecken

Es geht doch nichts über den Duft von frischem Hefengebäck! Bei unserer Reise durch Schweden gönnten wir uns bei jeder Gelegenheit eine Zimtschnecke. Noch besser als die klassischen Kannelbullar schmecken mir aber Schnecken mit Zimt und Kardamom.

FÜR 6-8 SCHNECKEN

Für den Teig

550 g helles Dinkelmehl (Type 630)
1 ½ TL Salz
½ Würfel Frischhefe (21 g)
5 TL Zucker
70 g vegane Butter
300 ml Hafermilch
Mehl zum Ausrollen
Fett für die Form

Für die Füllung

60 g Haselnüsse
60 g vegane Butter, zimmerwarm
6 EL Zucker
3 TL Zimt
2 Prisen Kardamompulver
1 Prise Nelkenpulver

Eigelb für die Glasur pflanzlich ersetzen

Besonders schön sieht Hefengebäck aus, wenn es vor dem Backen mit einer Glasur überzogen wird. Dafür verwende ich gerne Aprikosenmarmelade, die ich kurz erhitze und mit etwas Sojasahne verrühre. Alternativ funktioniert auch Sojasahne mit etwas Kurkuma und einer flüssigen Süße ganz gut.

Für den Teig das Mehl und das Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker verrühren und zur Mehlmischung dazugeben. Die vegane Butter zusammen mit der Hafermilch in einem Topf erwärmen, bis sich die Butter darin aufgelöst hat. Die Flüssigkeit in die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) aufgehen lassen.

Den Teig 1 cm dick auf etwas Mehl ausrollen. Für die Füllung die Nüsse mahlen und mit allen restlichen Zutaten vermischen. Den Teig mit der Butter-Nuss-Füllung bestreichen, aufrollen und in sechs bis acht Schnecken schneiden. Die Schnecken in eine gefettete Auflaufform geben (oder in den Omnia) und im Ofen bei 190 Grad Umluft 30–35 Minuten backen. Im Omnia dauert es auf mittlerer Stufe rund 10–15 Minuten länger.



Dank

Mein größter Dank gilt meinem Partner Chris, der sich mit mir in dieses unglaubliche Vanlife-Abenteuer gestürzt hat. Du hast dich nicht nur durch alle Rezepte geschlemmt und sie ehrlich bewertet, sondern auch so oft mein Chaos in der Küche beseitigt oder als Handmodel hergehalten. Ich verspreche dir, dass wir unser Essen fortan wieder öfter warm genießen und unsere Essenszeiten nicht immer nach dem besten Lichtstand ausrichten.

Wir sind zwar zu zweit unterwegs, doch virtuell reisen viele Passagiere mit, die ich wirklich nicht missen will. Wir teilen all unsere Abenteuer auf Instagram unter @aniahimsa mit der treuen Community, die den Prozess dieses Kochbuchs von Anfang an begleitet, mitgetragen und unterstützt hat. Ohne euch wäre diese Reise nicht möglich. Danke, dass ihr mein erstes Buch »Iss dich grün!« so zahlreich erworben habt und mir noch heute jeden Tag Fotos von Gerichten schickt, die ihr nachkocht. Ich hoffe, dass euch »Vantastic Kitchen« genauso viel Freude bereitet.

Danke sagen möchte ich auch meiner Familie und allen lieben Menschen, die nicht mit uns an Bord sind. Es ist schön, dass wir den Kontakt auch auf die Distanz halten. Merci, dass ihr mich habt gehen lassen und euch mit uns darüber freut, dass wir unseren Traum leben.

Ich danke auch der Camperfabrik. Ohne euch – Samuel, Julia und Team – wäre unser Zuhause auf vier Rädern niemals so perfekt geworden. Ihr habt Fava bis auf das kleinste Detail liebevoll ausgebaut und all unsere noch so verrückten Ideen umgesetzt. Danke, dass ihr so viel Zeit, Fleiß und Schweiß investiert habt.

Rezept- verzeichnis

Apfelbutter 215
Auberginen-Involtini mit Tofu-Ricotta 140
Aufstriche, Dips, Saucen
 Apfelbutter 215
 Erdnuss-Ingwer-Sauce 213
 Feta-Käse, eingelegter veganer 43
 Joghurt-Tahini-Dip 215
 Pistazienpesto 210
 Süßkartoffel-Aufstrich 207
 Tofu-Kräuter-Dip 209
 Tofu-Marinaden 214
 Tofu-Ricotta 41
 Zitronenhummmus 210
Balsamico-Penne 163
Birchermüsli, Sommer- 84
Blaubeer-Mohn-Pfannkuchen 63
Blaubeer-Smoothie-Bowl 81
Blumenkohl-Kartoffel-Suppe 161
Bohnensalat mit Zwiebeln
 und Tempeh 120
Bratapfel-Porridge 79
Bratkartoffeln mit Saucen-Duo 143
Bratlinge, Protein- 117
Brokkoli-Kichererbsen-Salat 105
Brote, Brötchen
 Blaubeer-Mohn-Pfannkuchen 63
 Eiersalat-Brote 75
 Focaccia, Sommer- 53
 Focaccia mit Olivenpesto 119
 French Toasts mit Pfirsich 88
 Karotten-Quark-Brot 45
 Pesto-Bruschette mit Hummus 113
 Piadine mit Melone und Zucchini 17
Brownie-Muffins 184

Bruschette mit Pesto und Hummus 113
Cacio e Pepe 97
Chai-Karotten-Porridge 87
Chili sin Carne 107
Chokladbollar, schwedische 190
Cookie-Dough-Kugeln 187
Couscous-Pfanne mit Grillgemüse 114
Cranberry-Nuss-Riegel 202
Curry, Erdnuss-, mit Tofu 94
Currypaste, rote 48
Eiersalat-Brote 75
Erdnuss-Curry mit Tofu 94
Erdnuss-Ingwer-Sauce 213
Feta-Käse, eingelegter veganer 43
Focaccia, Sommer- 53
Focaccia mit Olivenpesto 119
French Toasts mit Pfirsich 88
Gemista, griechische 133
Gewürz-Porridge 69
Gnocchi an Paprikasauce 170
Gnocchi-Pfanne mit Safran
 und Tomate 179
Gurken-Wassermelonen-Salat 93
Hummus, Zitronen- 210
Joghurt-Tahini-Dip 215
Karotten-Chai-Porridge 87
Karotten-Quark-Brot 45
Kartoffel-Blumenkohl-Suppe 161
Kartoffelgratin mit Lauch und Fenchel 125
Kernmesan 47
Kichererbsen-Brokkoli-Salat 105
Kichererbsen-Melonen-Salat 111
Kräutersalz 48
Kürbiskuchen-Gewürz 47

Kürbis-Maroni-Pfanne mit Rollgerste 152
Kürbis-Sauerkraut-Lasagne mit
 Zitronen-Béchamel 134
Lauwarme Sommerrollen 164
Linsen-Moussaka 131
Maroni-Smoothie mit Salzkaramell-
 Sauce 76
Miso-Auberginen-Pasta mit Pesto 151
Muffins, mediterrane 128
Müsli mit Zwetschgenkompot 73
Nudel-Tofu-Schiffchen 167
Nuss-Cranberry-Riegel 202
Nuss-Granola 58
Ofen-Ratatouille mit Béchamelsauce 144
Pasta
 Balsamico-Penne 163
 Cacio e Pepe 97
 Gnocchi an Paprikasauce 170
 Gnocchi-Pfanne mit Safran
 und Tomate 179
 Kürbis-Sauerkraut-Lasagne mit
 Zitronen-Béchamel 134
 Miso-Auberginen-Pasta mit Pesto 151
 Nudel-Tofu-Schiffchen 167
 Spaghetti mit Pesto, Süßkartoffel
 und Sellerie 101
 Spaghetti mit Pfifferlingrahmsauce 169
 Tahini-Zitronen-Nudeln 108
Patatas Bravas mit Saucen-Duo 143
Pesto-Bruschette mit Hummus 113
Pesto-Rosso-Risotto 176
Pfannengranola mit Zitrone und Tahini 54
Pfannkuchen, Blaubeer-Mohn- 63
Piadine mit Melone und Zucchini 175

Pilzsuppe, cremige, mit Haferkorn 149
Pistazienpesto 210
 Poke-Bowl mit Knuspertofu
 und Erdnussauce 98
Porridge, Müsli, Granola
 Bratapfel-Porridge 79
 Chai-Karotten-Porridge 87
 Gewürz-Porridge 69
 Müsli mit Zwetschgenkompott 73
 Nuss-Granola 58
 Pfannengranola mit Zitrone
 und Tahini 54
 Schoko-Granola 57
 Sommer-Birchermüsli 84
Portobello-Pilze, gefüllt 137
Protein-Bratlinge 117
Protein-Burritos 157
Ratatouille aus dem Ofen, mit Béchamel-
 sauce 144
Risotto, Pesto-Rosso- 176
Rote Currypaste 48
Salate
 Bohnensalat mit Zwiebeln
 und Tempeh 120
 Brokkoli-Kichererbsen-Salat 105
 Kichererbsen-Melonen-Salat 111
 Wassermelonen-Gurken-Salat 93
Sauerkraut-Kürbis-Lasagne mit Zitronen-
 Béchamel 134
Schoko-Granola 57
Schokoladenmousse 196
Shakshuka-Pfanne 66
Smoothie mit Maroni und Salzkaramell-
 Sauce 76

Smoothie-Blaubeer-Bowl 81
Smoothie-Tiramisu-Bowl 65
Snack-Datteln, gefüllt
Sommerrollen, lauwarmer 164
Spaghetti mit Pesto, Süßkartoffel
 und Sellerie 101
Spaghetti mit Pfifferlingrahmsauce 169
Süßkartoffel-Aufstrich 207
Süßkartoffel-Kumpir mit Linsendal 158
Tahini-Zitronen-Nudeln 108
Tiramisu 193
Tiramisu-Smoothie-Bowl 65
Tofu-Kräuter-Dip 209
Tofu-Marinaden 214
Tofu-Ricotta 41
Wassermelonen-Gurken-Salat 93
Würzmittel
 Kernmesan 47
 Kräutersalz 48
 Kürbiskuchen-Gewürz 47
Zimt-Kardamom-Schnecken 199
Zitronenhummmus 210
Zwetschgen-Quark-Kuchen
 mit Streuseln 183