

A stylized graphic of a green vegetable, possibly a cornucopia or a bunch of leafy greens, rendered in various shades of green. The graphic is centered and serves as a background for the text.

CARLO CAO

**GENUSSVOLL
GESCHMACKVOLL
VEGAN**

atVERLAG



INHALT

6 FÜR DIE NATUR

9 VORWORT

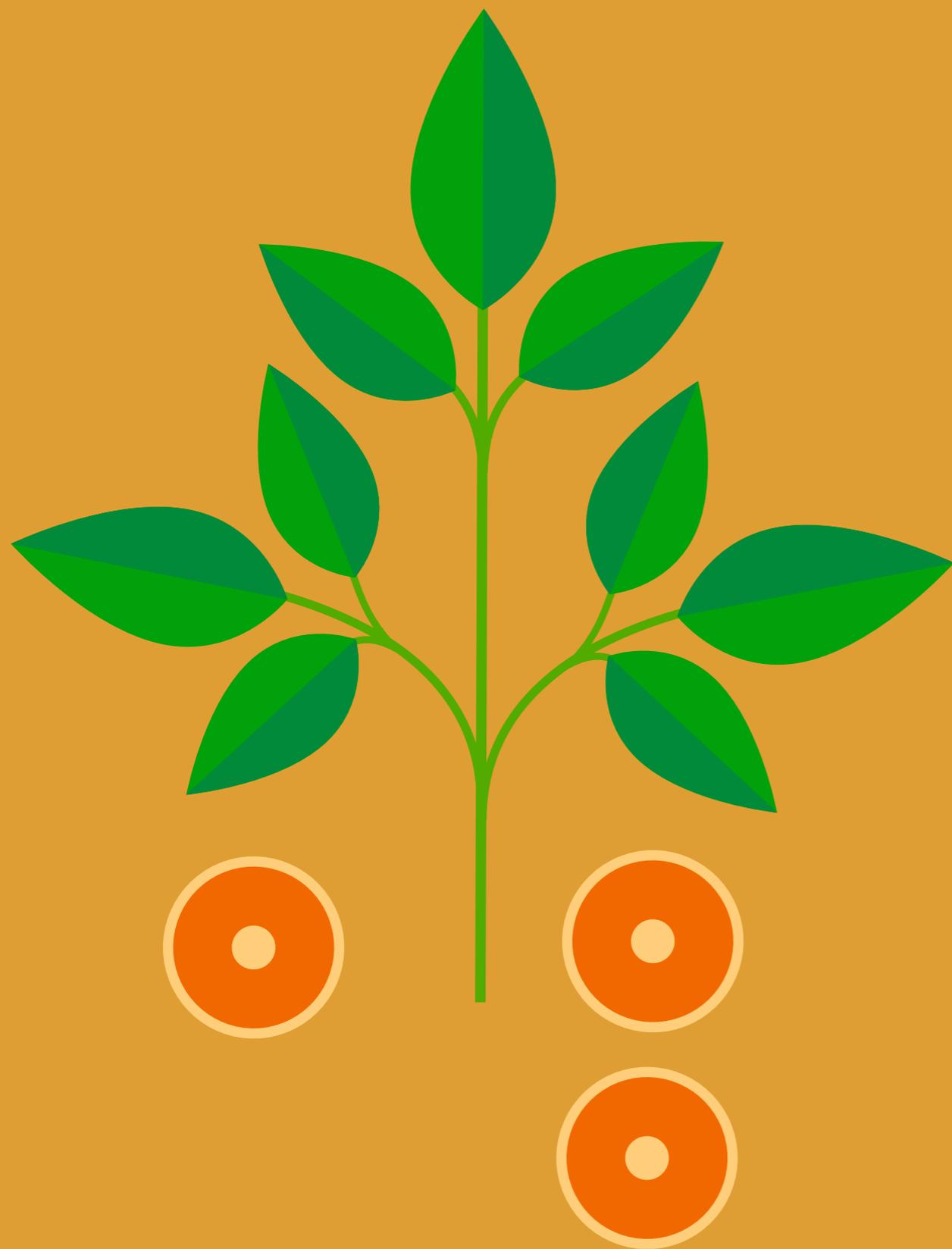
EINLEITUNG

- 15 Die Philosophie hinter der pflanzlichen Küche
- 16 Die Grundlagen der pflanzlichen Küche
- 22 Fehlt es uns nicht an Eiweiß, wenn wir tierische Produkte weglassen?
- 22 Umami
- 24 Milch-(Ersatz-)produkte
- 24 Ist die pflanzliche Küche aufwendiger?
- 25 Soll ich mich zu 100 Prozent pflanzlich ernähren?
- 26 Gute Gründe, sich pflanzlich zu ernähren

REZEPTE

- 29 FRÜHSTÜCK UND BRUNCH**
- 55 SALAT**
- 93 AUS DEM OFEN**
- 131 AUS DER PFANNE**
- 165 AUS DEM TOPF**
- 197 AUS DER FRITTEUSE**
- 219 SÜSSES**
- 251 VEGANE GRUNDREZEPTE**

- 259 Über den Autor
- 259 Danke
- 260 Rezeptverzeichnis



FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

Dieses Kapitel enthält einige meiner Lieblingsrezepte für Frühstück und Brunch. Fast alle bereite ich für die Retreats zu, die ich in Gurnellen hoste, und sie kommen sehr gut an. Das perfekte Frühstück bzw. der perfekte Brunch muss für mich nahrhaft, möglichst gesund und natürlich lecker sein. Ich habe eine Mischung aus herzhaften und süßen Rezepten kreiert, damit für jeden Geschmack etwas dabei ist. Ich hoffe, dir gefallen die Rezepte genauso gut wie mir.

TOASTS MIT CREMIGEM TOFU, KIRSCHTOMATEN UND SCHNITTLAUCH

2 Toasts

2 Scheiben Sauerteigbrot
1 EL Olivenöl
10 Kirschtomaten,
halbiert
Salz
½ kleine Zwiebel,
sehr fein gehackt
1 TL Tomatenmark
¼ TL gemahlene Kurkuma
250 g zarter Tofu,
zerbröseln
¼ TL Kala Namak
(oder normales Salz)
120 ml pflanzlicher Rahm ✨
1 TL Maisstärke,
in wenig Wasser aufgelöst
10 g Schnittlauchröllchen
Pfeffer

Dies ist ein weiteres Rezept, nach dem ich auf den Retreats immer gefragt werde. Es ist extrem einfach zuzubereiten, köstlich und voller Eiweiß! Damit es gelingt, ist es wichtig, einen zarten Tofu zu verwenden. Bei den Zutaten findest du Kala Namak, das ist ein Salz mit schwefelhaltigem Geschmack, das nach Ei schmeckt. Wenn du es nicht hast, kannst du auch normales Salz verwenden. Ich empfehle, diesen cremigen Tofu auf einer Scheibe Sauerteigbrot zu servieren, damit dieses Frühstück noch leckerer wird.

- 1 Das Brot toasten, bis es leicht golden ist.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, die Kirschtomaten dazugeben, mit Salz würzen und 3–4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.
- 3 Die Zwiebel in dieselbe Pfanne geben und 2–3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun ist. Das Tomatenmark und die Kurkuma hinzugeben und 1 Minute andünsten. Die Hitze auf niedrige Stufe stellen, den Tofu und Kala Namak (oder Salz) hinzufügen und alle Zutaten verrühren. Zum Schluss den Rahm und die Maisstärke dazugeben und 1 Minute kochen lassen. Wenn nötig, mit Salz nachwürzen.
- 4 Die Brotscheiben mit dem Tofu belegen, mit den Kirschtomaten und dem Schnittlauch toppen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.





AUS DER PFANNE

In diesem Kapitel präsentiere ich Rezepte, die in der Pfanne zubereitet werden. Ich verwende drei verschiedene Bratpfannen: Eine Gusseisenpfanne, eine keramikbeschichtete Pfanne sowie eine Edelstahlpfanne. Teflonpfannen meide ich, weil sie schnell Kratzer haben. Die Gusseisenpfanne ist sehr praktisch, denn sie kann nicht nur zum Braten auf den Herd, sondern auch in den Ofen gestellt werden. Außerdem ist sie nahezu unzerstörbar. Die Antihafschicht entsteht, indem man die Pfanne mit einer dünnen Schicht Erdnussöl einpinselt und 1 Stunde bei 250 Grad im Ofen backt, bis das Öl eine Antihafpatina bildet. Der einzige Nachteil dieser Pfanne ist, dass sie sich nicht für Gerichte mit säurehaltigen Lebensmitteln wie Tomaten, Wein, Essig, Zitronensaft und Ähnliches eignet. Für diese Zubereitungen verwende ich daher die keramikbeschichtete Bratpfanne. Sie eignet sich auch perfekt für das Kochen von Lebensmitteln, die leicht an der Pfanne haften bleiben, wie etwa das Spinat-Omelett auf Seite 40 oder die Kichererbsenfrittata auf Seite 155. Die dritte Bratpfanne ist eine Edelstahlpfanne. Stahl ist ein guter Wärmeleiter, er erhitzt sich sehr schnell und ermöglicht es dir, Gemüse bei hoher Hitze zu garen, damit es außen goldbraun wird, innen aber knusprig bleibt. Diese Pfanne ist auch antihafbeschichtet, wenn sie richtig erhitzt wird. Ich empfehle eine Edelstahlpfanne nur denjenigen, die Zeit und Lust haben, den Umgang mit ihr zu lernen. Mit den anderen beiden Pfannen kannst du aber auch alle Rezepte umsetzen.

SPAGHETTI MIT MISOSAUCHE UND BROCCOLINI

4 EL Olivenöl
3 EL Paniermehl
Salz
400 g Spaghetti
(am besten Vollkorn)
500 g Broccoli,
halbiert
4 Knoblauchzehen,
fein gehackt
2 EL Misopaste,
in 150 ml warmem
Wasser aufgelöst
1 rote Chilischote,
in dünne Scheiben
geschnitten
1 Handvoll Petersilie
Pfeffer

Miso ist der König in diesem Rezept. Dank seines Umami-Geschmacks bildet es die Basis für eine absolut köstliche und schmackhafte Sauce, die perfekt zu Broccoli und Spaghetti passt. Um einen Hauch von Knusprigkeit zu schaffen, serviere ich die Nudeln mit gebratenem Paniermehl. Das ist optional, aber ich empfehle es, weil es dem Rezept eine zusätzliche Note verleiht. Du kannst jede Miso-Paste verwenden, die du magst, sie unterscheiden sich nicht groß voneinander, ich verwende meistens die weiße oder rote Variante.

- 1 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, das Paniermehl hineingeben und etwa 1 Minute anrösten, bis es goldbraun ist. Mit Salz würzen und beiseitestellen.
- 2 Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti und nach 5 Minuten die Broccoli dazugeben. Beides kochen, bis sowohl die Pasta als auch die Broccoli al dente sind. Beides in ein Sieb abgießen, das Kochwasser aufheben.
- 3 In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili hinzugeben und ein paar Sekunden anbraten, bis der Knoblauch goldgelb ist. Die aufgelöste Misopaste hinzufügen und 1–2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssiger wird. Die Pasta und die Broccoli dazugeben und weiterkochen, dabei nach und nach wenig Nudelkochwasser hinzufügen, bis die Pasta den gewünschten Biss erreicht hat.
- 4 Die Spaghetti mit dem Paniermehl-Crunch, einer Handvoll Petersilie und einem Hauch schwarzem Pfeffer servieren.





SÜSSES

Hier stelle ich euch eine Auswahl meiner Lieblingsdesserts vor. Das Kapitel besteht größtenteils aus Rezepten mit Früchten, die jedoch durch Köstliches mit Schokolade, Biscoff-Creme, Pistazienbutter und vielem mehr ergänzt werden. Bei jedem Dessert habe ich versucht, das richtige Gleichgewicht zwischen süß und salzig zu finden. Denk daran, dass diese Rezepte auf meinem Geschmack basieren, mach sie zu deinen eigenen und passe sie deinem Gaumen an. Reduziere den Zucker, wenn du meinst, dass es nötig ist, füge eine Prise Salz hinzu, wo du findest, dass es fehlt. Und wenn unser Geschmack ähnlich ist, befolge die Rezepte, und genieße vor allem das Endergebnis in vollen Zügen.

BISCOFF-KÄSEKUCHEN

Boden

200 g Lotus Biscoffkekse
90 g pflanzliche Butter

Füllung

700 g pflanzlicher Frischkäse *
140 g Puderzucker
350 g Lotus-Biscoffaufstrich
200 ml pflanzlicher Schlagrahm *
aufgeschlagen

Topping

60 g Lotus-Biscoffkekse
140 g Lotus-Biscoffaufstrich

Außerdem

Springform mit 24 cm Ø

Dies ist eines der beliebtesten Rezepte auf meiner Website, also darf es auch in diesem Buch nicht fehlen. Es ist ein Biscoff-Creme-Käsekuchen, der sehr einfach zu zaubern und äußerst lecker ist. Der Boden besteht aus Biscoffkekzen und geschmolzener pflanzlicher Butter. Die Füllung wird aus veganem Frischkäse, Biscoffcreme, Puderzucker und pflanzlichem Schlagrahm zubereitet. Der Käsekuchen bekommt als Krönung eine Schicht Biscoffcreme und ruht dann über Nacht im Kühlschrank. Damit er perfekt wird, ist es wichtig, den Schlagrahm so lange zu schlagen, bis er schön fest ist. Wenn du willst, kannst du dir mit einem Beutel Schlagrahmfestiger helfen. Achtung: Es ist wirklich wichtig, dass der Kuchen über Nacht im Kühlschrank ruht, denn nur dann hat die Füllung genug Zeit, um fest zu werden. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich dieser Kuchen mindestens vier Tage.

- 1 Für den Boden eine Springform mit 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Kekse in eine Küchenmaschine geben und fein hacken. Die Butter hinzufügen und gut mischen. Diese Mischung auf den Boden der Springform geben, gleichmäßig verteilen und flach drücken.
- 3 Für die Füllung Frischkäse und Puderzucker in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer vermengen. Den Biscoffaufstrich hinzufügen und weiter mixen. Dann den steif geschlagenen Schlagrahm vorsichtig unterheben. Die Masse auf den Keksboden geben und gleichmäßig verteilen. Den Kuchen 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Für das Topping die Kekse fein hacken. Den Aufstrich in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Den Aufstrich auf den Käsekuchen gießen und gleichmäßig verteilen, mit den gehackten Keksen dekorieren und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag die Form entfernen, den Kuchen in 12 Stücke schneiden und servieren.





VEGANE GRUND- REZEPTE

In diesem kleinen Kapitel findest du Rezepte für Frischkäse, Sauerrahm, Parmesan und mehr, die in ihrer pflanzlichen Version vermutlich nicht überall erhältlich sind. Im Buch sind diese Zutaten mit einem Stern ✨ gekennzeichnet. Wenn du neu in der Welt der pflanzlichen Küche bist, denke daran, dass es immer möglich ist, dass ein bestimmtes Produkt in deinem Supermarkt vorhanden ist, du es aber nicht findest. Lass dir helfen, frag nach und fordere fehlende Produkte beim Kundenservice ein. Je mehr Menschen nach pflanzlichen Produkten suchen und fragen, desto mehr werden sich die Supermärkte bemühen, sie verfügbar zu machen.

CASHEW-FRISCHKÄSE (FÜR HERZHAFTHE GERICHTE)

Für ca. 450 g Frischkäse

300 g Cashewnüsse,
über Nacht eingeweicht
Salz
2 EL Sojajoghurt

Heutzutage gibt es leckere pflanzliche Frischkäse auf Nussbasis, und sie sind immer öfter in Supermärkten zu finden. Wenn du sie nicht bekommst, ist dieses Rezept genau das Richtige. Dieser Cashew-Frischkäse ist lecker, cremig und super einfach zuzubereiten. Die Cashews werden mit Wasser püriert, bis eine klumpenfreie Masse entsteht, zu der dann Joghurt hinzugefügt wird. Die Masse fermentiert dann in einem Behälter 12 bis 18 Stunden, bis der gewünschte Säuregrad erreicht ist. Im Kühlschrank hält der Cashew-Frischkäse drei bis vier Tage.

- 1 Die eingeweichten Cashews mit 150 ml Wasser und 1 TL Salz in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben. Das Ganze pürieren, bis eine klumpenfreie Mischung entsteht. In einen Behälter geben, den Joghurt hinzufügen und beides mischen. Mit Frischhaltefolie bedecken und 12–18 Stunden bei Raumtemperatur gären lassen. Je länger der Käse gärt, desto säuerlicher wird er. Dann den Käse in ein luftdicht schließendes Gefäß aus Glas geben und in den Kühlschrank stellen. Innerhalb von 2–3 Tagen aufbrauchen.



MANDELFRISCHKÄSE (FÜR DESSERTS)

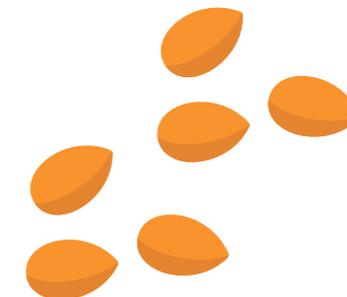
Für ca. 320 g Frischkäse

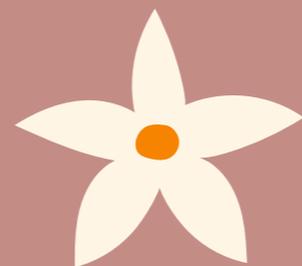
200 g Mandeln,
über Nacht eingeweicht
250 ml ungesüßte Sojamilch
Salz
2–3 EL Zitronensaft
50 ml raffiniertes Kokosöl,
geschmolzen

Außerdem
Milchbeutel oder Käsetuch

Ich möchte vorausschicken, dass es heutzutage fabelhafte vegane Frischkäse auf Nussbasis im Supermarkt gibt. Ich kann sie wirklich empfehlen. Wenn du aber keinen findest, kannst du ihn mit diesem Rezept selbst machen. Die Zubereitung erfordert etwas Zeit und Geduld, aber das Ergebnis ist ein supercremiger Frischkäse, der sich perfekt für die Zubereitung von Desserts eignet. Im Kühlschrank hält er sich drei Tage. Achtung: Für das Gelingen dieses Rezepts ist es notwendig, Sojamilch zu verwenden, die nur aus Wasser und Sojabohnen besteht und keine Zusatzstoffe enthält.

- 1 Die eingeweichten Mandeln abspülen, abtropfen und zusammen mit 500 ml Wasser in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben. Die Mandeln darin pürieren und durch einen Milchbeutel oder ein Käsetuch sieben, die Milch in einer Schüssel auffangen, das Nussmehl im Tuch in eine Schüssel geben und für die Zubereitung von Smoothies oder Cookies benutzen.
- 2 Die entstandene Milch mit der Sojamilch und 1 TL Salz in einen Topf gießen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Kurz vor dem Siedepunkt vom Herd nehmen, 2 EL Zitronensaft dazugeben und gut umrühren. Sobald der Zitronensaft hinzugefügt wird, gerinnt die Milch. Falls das nicht geschieht, noch 1 EL Zitronensaft dazugeben. Kurz abkühlen lassen.
- 3 Ein Sieb mit einem Käsetuch auslegen und die Mischung hineingeben. 2–3 Stunden abtropfen lassen, bis die Mischung eine kompakte Konsistenz erreicht. Falls nötig, ein Gewicht zum Pressen darauflegen.
- 4 Die Mischung und das Kokosöl in eine Küchenmaschine geben und vermengen. Den Frischkäse sofort verwenden oder bis zu drei Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.





ÜBER DEN AUTOR

Carlo Cao ist Koch, Food-Fotograf und Rezeptentwickler. Seit 2017 lebt er vorwiegend vegan. Er führt den erfolgreichen Food-Blog carlocao.com, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, vegane Rezepte ohne Kompromisse beim Geschmack an alle Interessierten weiterzugeben. Carlo Cao ist in den Schweizer Alpen nahe der italienischen Grenze aufgewachsen.

DANKE

Ich danke meinem Partner Magnus für seine bedingungslose Liebe und Unterstützung. Danke, dass du alle meine Rezepte ausprobierst, und danke für deine wertvollen Tipps. Du bist mein Stern.

Ich danke meiner Mutter, die mich mit selbstgemachten Marmeladen, Sirups und eingelegten Gemüsekreationen verwöhnt. Sie sind mit viel Liebe zubereitet und einfach die besten der Welt.

Ich danke meinen Schwestern Maddalena und Evelina sowie meinem Neffen Salvatore und meinem Schwager Enzo, dass sie Teil meines Lebens sind. Ich liebe euch alle.

Ich danke meiner besten Freundin Livia, dass sie alle meine Rezepte probiert und all die Frischhaltedosen mit so viel Freude annimmt. Ich liebe dich von ganzem Herzen und wüsste wirklich nicht, was ich ohne dich tun würde.

Ich danke meiner Freundin Aris, dass sie mich mit ihrem gastronomischen Wissen und ihren Ratschlägen inspiriert. Ich hoffe, dass wir in naher Zukunft öfters zusammen kochen können, vielleicht in unserem Café in Barcelona? Ich hab dich lieb.

Ich danke allen, die zu den Retreats ins Cortinella kommen, die mein Essen mit Genuss verzehren und die mich motivieren. Dieses Buch ist auch dank eurer Feedbacks entstanden.

Und schließlich danke ich dem gesamten Team des AT Verlags, die Zusammenarbeit mit euch ist ein Traum für mich. Vielen Dank für eure Unterstützung und eure Geduld.

REZEPTVERZEICHNIS

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

Spinatquiche mit Fenchelsamen
und Cashewcreme **30**
Tahini-Porridge mit Nektarinen
und Pfefferminze **32**
Kichererbsen-Toast mit Tomaten,
Petersilie und Kapern **35**
Overnight Oats mit Früchten
und Beeren **37**
- Himbeeren und Kokosnuss
- Pfirsich, Muskatnuss
und Nelke
- Schoko und Heidelbeeren
- Apfel, Zimt und Pekannüsse
- Bananen und Erdnussbutter
- Zitrusfrüchte
Nuss-Granola mit pürierten
Früchten und Bananenchips **38**
Spinat-Omelett mit Frischkäse
und gebackenem Spargel **40**
Zitrusfrüchte-Müsli **44**
Tahini-Vanille-Hafer-Shake **45**
Toasts mit cremigem Tofu,
Kirschtomaten und
Schnittlauch **46**
Kichererbsenpfannkuchen mit
Zucchini und Minze **48**
Erdnussbutter-Porridge mit
Beeren-Coulis **51**
Hirse-Pfannkuchen mit Kräutern
und Erbsen **52**

SALAT

Sesamsamendressing **56**
Ingwerdressing **56**
Kürbiskernöldressing **56**
Pfefferminzdressing **56**
Zitronen-Ahornsirup-Dressing **56**
Orangen-Ingwer-Dressing **56**
Zucchini-Minze-Salat mit
Ingwer-Dill-Dressing **58**
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen,
Oliven und Oregano **61**
Grapefruitsalat mit Haselnuss-
Balsamico-Dressing **62**
Weißkohl-Apfel-Salat mit
Quinoa-Crunch **66**
Fenchel-Radieschen-Orangen-
Salat mit Zitrusfrüchte-
Dressing **71**
Karottensalat mit Preiselbeeren,
Kräutern und Ahornsirup-
Senf-Dressing **72**
Avocado-Erbsen-Fenchel-Salat
mit Basilikumdressing **74**
Apfel-Rucola-Salat mit
gebackenen Kichererbsen
und Cashew-Camembert **77**
Kartoffelsalat mit Cashew-
Walnuss-Dressing und
Kräutern **78**
Sellerie-Fenchel-Salat mit
Kräutern und Preiselbeeren **81**
Römersalat mit Kaperndressing,
gebackenen Bohnen und
Zitronen-Croustons **82**
Rote-Bete-Salat mit gerösteten
Mandeln, Dill und Joghurt-
dressing **85**
Gerstensalat mit Tomaten,
Auberginen und Petersilie **86**
Gerösteter Blumenkohlsalat mit
Zitronendressing **88**

Gurkensalat mit Pfefferminze **91**
Gurkensalat mit Sesam-
Sojasauce-Dressing **91**
Gurkensalat mit Sriracha-
Dressing **91**

AUS DEM OFEN

Gebackener Blumenkohl mit
weißer Bohnen-Petersilien-
Creme **95**
Sauerrahm-Pilzkuchen mit
Kräutern und Sesamkruste **96**
Geschmorte Karotten mit
weißem Bohnenpüree und
Salbeibutter **101**
Tomaten-Balsamico-Tarte-
Tatin **104**
Wirsingpäckchen mit Kartoffel-
Dill-Füllung **106**
Auberginen mit Pilz-Walnuss-
Füllung **111**
Grießgnocchi mit roter Paprika,
Oliven und Kapern **112**
Zwiebeln mit Langkornreis-
Kräuter-Füllung **114**
Gemüseschnitze mit Koriander-
sauce und Za'atar **119**
Lasagne mit Linsen-Walnuss-
Bolognese und Rosmarin-
Béchamel **120**
Gebackener Fenchel mit
Café-de-Paris-Sauce **122**
Cannelloni mit Pilzragout-
Füllung **124**
Lauchquiche mit Kartoffeln und
Räuchertofu **128**

AUS DER PFANNE

Spaghetti mit Misoauce
und Broccolini **132**
Tempeh mit Paprika-Joghurt-
Sauce und gebackenem
Blumenkohl **134**
Lauch mit Misoauce und
Erbsen-Minze-Püree **136**
Knusprige Kichererbsen-
schnittzel **138**
Kartoffel-Wirsing-Burger mit
Sriracha-Butter **143**
Pilzspieße mit Salsa Verde **147**
Weiße Bohnen mit Tomaten-
Oliven-Sauce **150**
Zucchini-Risotto mit Maitake-
Pilz-Steaks **152**
Kichererbsenfrittata mit
Paprika, Auberginen und
Za'atar **155**
Orecchiette mit Linsensauce
und Kräutern **156**
Rote-Bohnen-Frikadellen mit
Zitronen-Kräuterbutter
und Bratkartoffeln **158**
Champignons in Rotwein-
Zimt-Sauce mit Blumenkohl-
reis **163**

AUS DEM TOPF

Tagliatelle mit Linsen-
bolognese **166**
Soisson-Riesenbohnen-Suppe
mit Kräutern, Zitrone und
Kokosmilch **168**
Breite-Bohnen-Reis mit
Salbeibutter und frittierten
Kapern **171**
Tomaten-Ingwer-Sauerrahm-
Dal mit Senfkartoffeln **172**
Spinatgnocchi mit Muskatnuss
und Salbeibutter **175**
Gemüsesuppe mit roten Bohnen
und Fregola sarda **178**

Zitronen-Frischkäse-Ravioli mit
brauner Butter, Salbei und
Walnüssen **181**
Geröstete Auberginen mit
Tomaten-Ingwer-Sauerrahm-
Sauce **185**
Champignonsuppe mit Zitrone
und Petersilie **188**
Ziti mit Kichererbsensauce **190**
Wirsing-Kartoffel-Suppe mit
Rosmarin **193**
Gefüllte Artischocken mit Reis
und Linsen **194**

AUS DER FRITTEUSE

Knusprige Austernpilze mit
scharfer Sriracha-Sauce **199**
Kichererbsenfladen mit
Petersilie und Dill **202**
Blumenkohlhäppchen mit
Ingwer-Orangen-Sauce **204**
Safran-karamellisierte
Lauchkroketten **207**
Linsenfrikadellen mit Fenchel-
samen und Petersilie **208**
Enoki-Pilze mit Kurkuma-
Kreuzkümmel-Kruste und
Wasabi-Mayonnaise **210**
Tofustäbchen mit Nori-
Algen **212**
Kichererbsen-Nuggets **215**

SÜSSES

Pistazien-Käsekuchen mit
Haferkeksboden **221**
Cashewcreme mit Thymian-
Erdbeeren und Haselnuss-
Crunch **222**
Haferbällchen mit Erdnussbutter,
Sesam und Pekannüssen **224**
Karamellisierter Bananen-
kuchen **228**
Schoko-Seidentofu-Tarte
mit Salzlocken und
Oreo-Boden **233**
Rhabarber-Frangipane-
Kuchen **234**
Weißwein-Vanille-Pfirsiche
mit Sauerrahm **236**
Zitronenkuchen mit Mohn **238**
Basilikum-Gurken-Granita
mit Schlagrahm **241**
Erdnussbutterriegel mit dunkler
Schokolade und Salz-
locken **243**
Weißweibirnen mit Frischkäse-
Joghurt-Creme und Pekannuss-
Crunch **246**
Biscoff-Käsekuchen **248**

VEGANE GRUNDREZEPTE

Cashew-Parmesan **252**
Rahm (flüssig) **253**
Kokos Schlagrahm **253**
Cashew-Frischkäse
(für herzhaftere Gerichte) **254**
Mandelfrischkäse
(für Desserts) **255**
Mayonnaise **256**
Cashew-Sauerrahm **257**

A

Apfel-Rucola-Salat mit gebackenen Kichererbsen und Cashew-Camembert **77**
 Artischocken, gefüllte, mit Reis und Linsen **194**
 Auberginen mit Pilz-Walnuss-Füllung **111**
 Auberginen, geröstete, mit Tomaten-Ingwer-Sauerrahm-Sauce **185**
 Austernpilze, knusprige, mit scharfer Sriracha-Sauce **199**
 Avocado-Erbsen-Fenchel-Salat mit Basilikumdressing **74**

B

Bananenkuchen, karamellierter **228**
 Basilikum-Gurken-Granita mit Schlagrahm **241**
 Biscoff-Käsekuchen **248**
 Blumenkohl, gebackener, mit weißer Bohnen-Petersilien-Creme **95**
 Blumenkohlhäppchen mit Ingwer-Orangen-Sauce **204**
 Blumenkohlsalat, gerösteter, mit Zitronendressing **88**
 Breite-Bohnen-Reis mit Salzeibutter und frittierten Kapern **171**

C

Cannelloni mit Pilzragout-Füllung **124**
 Cashewcreme mit Thymian-Erdbeeren und Haselnuss-Crunch **222**

Cashew-Frischkäse (für herz-hafte Gerichte) **254**
 Cashew-Parmesan **252**
 Cashew-Sauerrahm **257**
 Champignons in Rotwein-Zimt-Sauce mit Blumenkohlreis **163**
 Champignonsuppe mit Zitrone und Petersilie **188**

E

Enoki-Pilze mit Kurkuma-Kreuzkümmel-Kruste und Wasabi-Mayonnaise **210**
 Erdnussbutter-Porridge mit Beeren-Coulis **51**
 Erdnussbutterriegel mit dunkler Schokolade und Salzflöckchen **243**

F

Fenchel, gebackener, mit Café-de-Paris-Sauce **122**
 Fenchel-Radieschen-Orangen-Salat mit Zitrusfrüchte-Dressing **71**

G

Gemüseschnitze mit Koriandersauce und Za'atar **119**
 Gemüsesuppe mit roten Bohnen und Fregola sarda **178**
 Gerstensalat mit Tomaten, Auberginen und Petersilie **86**
 Grapefruitsalat mit Haselnuss-Balsamico-Dressing **62**
 Grießgnocchi mit roter Paprika, Oliven und Kapern **112**

Gurkensalat mit Pfefferminze **91**
 Gurkensalat mit Sesam-Sojasauce-Dressing **91**
 Gurkensalat mit Sriracha-Dressing **91**

H

Haferbällchen mit Erdnussbutter, Sesam und Pekannüssen **224**
 Hirse-Pfannkuchen mit Kräutern und Erbsen **52**

I

Ingwerdressing **56**

K

Karotten, geschmorte, mit weißem Bohnenpüree und Salzeibutter **101**
 Karottensalat mit Preiselbeeren, Kräutern und Ahornsirup-Senf-Dressing **72**
 Kartoffelsalat mit Cashew-Walnuss-Dressing und Kräutern **78**
 Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, Oliven und Oregano **61**
 Kartoffel-Wirsing-Burger mit Sriracha-Butter **143**
 Kichererbsenfladen mit Petersilie und Dill **202**
 Kichererbsenfrittata mit Paprika, Auberginen und Za'atar **155**
 Kichererbsen-Nuggets **215**
 Kichererbsenpfannkuchen mit Zucchini und Minze **48**
 Kichererbsenschnitzel, knusprige **138**

Kichererbsen-Toast mit Tomaten, Petersilie und Kapern **35**
 Kokoschlagrahm **253**
 Kürbiskernöldressing **56**

L

Lasagne mit Linsen-Walnuss-Bolognese und Rosmarin-Béchamel **120**
 Lauch mit Misoauce und Erbsen-Minze-Püree **136**
 Lauchquiche mit Kartoffeln und Räuchertofu **128**
 Linsenfrikadellen mit Fenchelsamen und Petersilie **208**

M

Mandelfrischkäse (für Desserts) **255**
 Mayonnaise **256**

N

Nuss-Granola mit pürierten Früchten und Bananenchips **38**

O

Orangen-Ingwer-Dressing **56**
 Orecchiette mit Linsensauce und Kräutern **156**
 Overnight Oats mit Früchten und Beeren **37**
 - Apfel, Zimt und Pekannüsse
 - Bananen und Erdnussbutter
 - Himbeeren und Kokosnuss
 - Pfirsich, Muskatnuss und Nelke
 - Schoko und Heidelbeeren
 - Zitrusfrüchte

P

Pfefferminzdressing **56**
 Pilzspieße mit Salsa Verde **147**
 Pistazien-Käsekuchen mit Haferkeksboden **221**

R

Rahm (flüssig) **253**
 Rhabarber-Frangipane-Kuchen **234**
 Römersalat mit Kaperndressing, gebackenen Bohnen und Zitronen-Croûtons **82**
 Rote-Bete-Salat mit gerösteten Mandeln, Dill und Joghurt-dressing **85**
 Rote-Bohnen-Frikadellen mit Zitronen-Kräuterbutter und Bratkartoffeln **158**

S

Safran-karamellierte Lauchkroketten **207**
 Sauerrahm-Pilzkuchen mit Kräutern und Sesamkruste **96**
 Schoko-Seidentofu-Tarte mit Salzflöckchen und Oreoboden **233**
 Sellerie-Fenchel-Salat mit Kräutern und Preiselbeeren **81**
 Sesamsamendressing **56**
 Soisson-Riesenbohnen-Suppe mit Kräutern, Zitrone und Kokosmilch **168**
 Spaghetti mit Misoauce und Broccolini **132**
 Spinatgnocchi mit Muskatnuss und Salzeibutter **175**
 Spinat-Omelett mit Frischkäse und gebackenem Spargel **40**
 Spinatquiche mit Fenchelsamen und Cashewcreme **30**

T

Tagliatelle mit Linsenbolognese **166**
 Tahini-Porridge mit Nektarinen und Pfefferminze **32**
 Tahini-Vanille-Hafer-Shake **45**
 Tempeh mit Paprika-Joghurt-Sauce und gebackenem Blumenkohl **134**
 Toasts mit cremigem Tofu, Kirschtomaten und Schnittlauch **46**
 Tofustäbchen mit Nori-Algen **122**
 Tomaten-Balsamico-Tarte-Tatin **104**
 Tomaten-Ingwer-Sauerrahm-Dal mit Senfkartoffeln **172**

W

Weißbohnen mit Tomaten-Oliven-Sauce **150**
 Weißkohl-Apfel-Salat mit Quinoa-Crunch **66**
 Weißweibirnen mit Frischkäse-Joghurt-Creme und Pekannuss-Crunch **246**
 Weißwein-Vanille-Pfirsiche mit Sauerrahm **236**
 Wirsing-Kartoffel-Suppe mit Rosmarin **193**
 Wirsingpäckchen mit Kartoffel-Dill-Füllung **106**

Z

Ziti mit Kichererbsensauce **190**
 Zitronen-Frischkäse-Ravioli mit brauner Butter, Salbei und Walnüssen **181**
 Zitronen-Ahornsirup-Dressing **56**
 Zitronenkuchen mit Mohn **238**
 Zitrusfrüchte-Müsli **44**
 Zucchini-Minze-Salat mit Ingwer-Dill-Dressing **58**
 Zucchini-Risotto mit Maitake-Pilz-Steaks **152**
 Zwiebeln mit Langkornreis-Kräuter-Füllung **114**