

A man with glasses and a blue shirt is holding a large green cucumber under his mouth, making it look like a mustache. He has a playful expression. The background is a plain wall.

Hugh
Fearnley-
Whittingstall

**Viel mehr
vegetarisch!**

200 neue Rezepte aus dem
River Cottage

atVERLAG

Für Louisa, die rohe Erbsen und Karotten mag,
gekochten Kohl und Spinat aber auch nicht schlecht findet.

Hinweise zu den Rezepten

- Alle Löffelangaben beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf gestrichene Löffel:
1 TL = 5 ml, 1 EL = 15 ml Inhalt.
- Alle Kräuter sind frisch, wenn nicht anders angegeben.
- Als Pfeffer wird immer frisch gemahlener schwarzer Pfeffer verwendet, wenn nicht anders angegeben.
- Waschen Sie alles Obst und Gemüse, bevor Sie es verwenden. Kaufen Sie wenn immer möglich Bio-Früchte und -Gemüse.
- Wenn die Schale von Zitrusfrüchten gebraucht wird, nehmen Sie unbehandelte/ungewachste Bio-Früchte.
- Die Backzeiten sind jeweils für konventionelle Unter- und Oberhitze sowie für Umluft angegeben. Sie dienen als Anhaltspunkt; die gewünschte Farbe und Konsistenz des fertigen Gerichts wird ebenfalls beschrieben. Die tatsächliche Ofentemperatur kann um 10 Grad oder mehr von der eingestellten Temperatur abweichen, deshalb sollten Sie Ihren Ofen kennen und mit dem Backofenthermometer die Temperatur nachprüfen.
- Beim Erhitzen von Öl oder Fett in Pfanne oder Topf ist, sofern nicht anders angegeben, immer eine mittlere Herdtemperatur gemeint.
- Für Veganer: Die Rezepte in diesem Buch sind vegan, achten Sie aber immer darauf, dass gekaufte Zutaten wie Zucker, Brühwürfel, Wein, Saucen, Würzmittel, Currypasten, Fruchtsäfte und Essig ebenfalls für Veganer geeignet sind. Manche Marken enthalten tierische Produkte, oder es wurden Tierprodukte bei der Herstellung verwendet. Online-Händler wie alles-vegetarisch.de bieten viele vegane Produkte an. Hinweise zur Auswahl veganer Zutaten finden Sie bei vebu.de (Vegetarierbund Deutschland).
- Für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit: Gerste und Dinkel enthalten Gluten, deshalb sind Rezepte mit diesen Zutaten nicht geeignet. Auch von Natur aus glutenfreies Getreide, zum Beispiel Reis oder Hafer, und Fertigprodukte wie Saucen, Würzmittel, Brühwürfel und Gewürze können Spuren von Gluten enthalten; beachten Sie die Packungsangaben (Online-Händler wie alles-glutenfrei.de u. a. bieten zertifiziertes glutenfreies Getreide an). Für allgemeine Hinweise zur Auswahl von glutenfreien Zutaten wenden Sie sich an die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (dztg-online.de).





7 **Einleitung**

13 **Gemüse satt**

61 **Volle Würze**

107 **Ofengemüse**

145 **Üppige Salate**

185 **Suppen dick und dünn**

233 **Rohkost**

301 **Mezze,
Tapas, Beilagen**

373 **Kartoffeln
und Getreide**

404 **Register**



Stampf von Kartoffeln und frischen Dicken Bohnen

Für 2–3 Personen

400 g neue Kartoffeln, gebürstet, große halbiert

ca. 400 g frische (grüne) Dicke Bohnen (Fave), enthülst (1–1,2 kg in der Schote)

1 EL Oliven- oder Rapsöl

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

1 kleine Knoblauchzehe, gehackt

Meersalz und schwarzer Pfeffer

ZUM GARNIEREN

gemischte Kräuter (glatte Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Basilikum, Kerbel usw.), grob gehackt

Blüten von Ringelblumen, Schnittlauch, Thymian, Rauke oder Kapuzinerkresse, nach Belieben

Olivenöl extra vergine oder kalt gepresstes Raps- oder Hanföl zum Beträufeln

Grob zerdrückt mit süßlich gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch, ergeben die leuchtend grünen Dicken Bohnen eine kräftige, sättigende Mischung – besonders lecker auf einem Bett aus ebenfalls zerdrückten neuen Kartoffeln und bestreut mit sommerlichen Kräutern.

Die Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und eine Prise Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann 12–15 Minuten so weich kochen, dass sie sich leicht zerdrücken lassen. Die Kartoffeln mit dem Schaumlöffel herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun die Dicken Bohnen in das gleiche köchelnde Wasser geben und gar kochen (je nach Alter der Bohnen zwischen 3 und 10 Minuten). Abgießen. Die Bohnen kurz abkühlen lassen, dann aus der Haut drücken (sehr kleine, junge Bohnen evtl. auch mit der Haut).

Inzwischen in einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis schwacher Hitze das Öl erhitzen. Die Zwiebel 10 Minuten darin leicht anschwitzen, dann den Knoblauch hinzufügen und noch einige Minuten mitdünsten. Von der Herdplatte nehmen.

Die noch warmen Bohnen zu den Zwiebeln geben, salzen und pfeffern. Mit dem Kartoffelstampfer die Bohnen sehr grob zerstoßen und unter die Zwiebeln mischen. Nochmals abschmecken.

Die Kartoffeln (sie sollten noch heiß sein) mit dem Kartoffelstampfer ebenfalls grob zerdrücken. Auf vorgewärmte Teller verteilen, die Bohnen daraufgeben und mit den Kräutern und essbaren Blüten, falls vorhanden, bestreuen. Zum Schluss mit etwas Öl beträufeln.

Mal anders

Gemüse: Erbsen (sie müssen natürlich nicht gehäutet werden!) anstelle der Dicken Bohnen.



Register

a

- Agrodolce-Dressing
 - Gebratener Sellerie mit Agrodolce 353
- Algen
 - Algen-Ofenpommes 380
 - Algen-Tapenade 314
 - Fenchel-Linsen-Suppe mit Algen 203
 - Misosuppe mit Sellerie und Algen 223
 - Pak Choi mit Sesam und Algen 332
 - Sellerie-Kartoffel-Pfanne mit Algen 387
 - Tofu, Pilze und Algen 174
- Ananas
 - Süßkartoffeln mit Ananas und Paprika 97
- Äpfel
 - Bircher-Wurzelgemüse 152
 - Blumenkohlsalat mit Apfel, Mandeln und Datteln 160
 - Kartoffeln, Steckrübe, Äpfel und Grünkohl 133
 - Klare Suppe mit Sellerie, Grünkohl, Graupen und Apfel 204
 - Kohl und Apfel mit Rosenwasser 264
 - Kürbis und Apfel mit Rosenkohl 172
 - Kürbis, Brombeeren und Apfel 258
 - Rosenkohl-Rhabarber-Apfel-Tatar 286
 - Rote-Bete-Karotten-Salat mit Apfel 269
 - Rotkraut-Sellerie-Schmortopf mit Apfel 48
 - Sautierter Selleriesalat 347
 - Sellerie-Waldorf-Tatar 281
- Apfelessig
 - Eingelegter Sellerie und Mangold mit Karotten 354
 - Rote-Bete-Karotten-Salat mit Apfel 269
 - Rotkraut-Sellerie-Schmortopf mit Apfel 48
- Apfelsaft
 - Bircher-Wurzelgemüse 152

- Blumenkohlsalat mit Apfel, Mandeln und Datteln 160
- Müsli mit Haferschrot 297
- Apfelwein
 - Pastinaken-Rosenkohl-Kastanien-Eintopf mit Apfelwein 46
- Aprikosen, getrocknet
 - Berbergraupen 396
 - Frühstücksriegel mit Karotte und Aprikose 298
 - Müsli mit Haferschrot 297
 - Würzige Aprikosensauce 92
- Artischocken
 - Artischocken mit Orangen-Paprika-Dressing 318
 - Bazzoffia 33
- Auberginen
 - Aubergine und Spinat mit Kreuzkümmel und Rosmarin 168
 - Auberginen und Zucchini mit Rosmarin und Fenchelsamen 337
 - Auberginenpfanne mit Pak Choi 72
 - Auberginen-Tomaten-Gratin 45
 - Curry von gegrilltem Gemüse 71
 - Gebratenes Ofengemüse 77
- Avocados
 - Guacamole 39
 - Rohe Grünkohlsuppe 229
- b**
- Balsamicoessig
 - Agrodolce-Dressing 353
- Bananen
 - Overnight-Smoothie mit Banane und Kakao 290
 - Rohes Knuspermüsli mit Banane und Limette 294
- Basilikum
 - Fenchel, Melone und Basilikum 249
 - Pistou 195
 - Tomaten, Pflaumen und Basilikum 252
 - Bazzoffia 33
 - Berbergraupen 396

Beilagen

- Algen-Ofenpommes 380
- Auberginen und Zucchini mit Rosmarin und Fenchelsamen 337
- Bäckerkartoffeln mit Frühlingszwiebeln 384
- Berbergraupen 396
- Cavolo Nero mit Haferflocken 366
- Dinkel und Linsen mit Kräutern 394
- Gebratene Pilze mit Grünkohl und Walnüssen 348
- Gebratener Kopfsalat mit Pflaumen 344
- Gebratener Sellerie mit Agrodolce 353
- Gegrillte Bohnen mit Sesam und Misodressing 339
- Geschmorte grüne Bohnen mit Oliven 340
- Grüne neue Kartoffeln 323
- Grünkohlpüree mit Zitrone und Knoblauch 362
- Gurke mit karamellisierten Cashews 342
- In Wein geschmorte Pilze 357
- Kartoffelrösti mit Curry 378
- Kürbispüree 358
- Lauch-Pastinaken-Püree mit Rosmarin 361
- Leicht gewürzter Buchweizen 391
- Lorbeer-Kartoffelpüree 382
- Neue Kartoffeln, Erbsen und Frühlingszwiebeln 324
- Pak Choi mit Sesam und Algen 332
- Pak Choi mit Szechuanpfeffer aus dem Wok 328
- Puy-Linsen mit Gemüse und Kräutern 370
- Queller und Erbsen mit Zitrone 331
- Quinoa mit Nüssen 392
- Sautierter Selleriesalat 347
- Schwarzer Reis mit Kernen 399
- Sellerie-Kartoffel-Pfanne mit Algen 387

Spargel mit Frühlingzwiebel-Dressing 317
 Spargel und Karotten mit Zitrone und Petersilie 326
 Tartarepfanne 388
 Spargelkohl mit Salsa verde 320
 Vollkornreis mit Petersilie und Knoblauch 403
 Vollkornreis mit Zwiebeln 400
 Würziger Kohl mit Sonnenblumenkernen 364
 Zerdrückte neue Kartoffeln mit Koriander und Lorbeer 377
 Zucchini mit frischer Tomatensauce 334
 Zwiebelgewächs-Trio mit gebratenem Wurzelgemüse 350

Birchermüsli
 Bircher-Wurzelgemüse 152

Birne, Selleriesuppe mit 214

Biryani, Rotkraut-Cashew- 101

Blumenkohl
 Blumenkohl mit Curry 95
 Blumenkohl mit Linsensuppe 141
 Blumenkohl, Walnüsse und Kapern 243
 Blumenkohlsalat mit Apfel, Mandeln und Datteln 160
 Gebratener Blumenkohl mit Mandeln, Graupen und Petersilien-Chili-Dressing 21
 Gebratener Kohl mit Erbsensuppe 80
 Gegrillter Blumenkohl mit Orange, Pekannüssen und Tahini 170
 Kürbis-Blumenkohl-Suppe mit Salbei 209
 Lauch-Blumenkohl-Suppe mit Senf und Thymian 213

Bohnen, getrocknete
 Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
 Bohnensuppe mit Petersilie 218
 Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
 Eintopf mit Zucchini, Mais und Cannellinibohnen 36
 Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
 Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167

Klare Gemüsesuppe mit Spitzkohl und Tomaten 192
 Kürbis-Bohnen-Mole 84
 Rotkraut-Sellerie-Schmortopf mit Apfel 48
 Soupe au Pistou 195
 Winterliche Gemüsesuppe mit Quinoa 220

Bohnensprossen
 Kohlrabi, Gurke und Bohnensprossen 159

Brokkoli
 Bazzoffia 33
 Duftender Gemüseintopf 64
 Gebratener Kohl mit Erbsensuppe 80
 Gebratener Spargelkohl und Tofu mit Chili-Miso-Dressing 67
 Spargelkohl mit Salsa verde 320

Brombeeren
 Kürbis, Brombeeren und Apfel 258
 Shots mit Brombeeren und Roter Bete 292

Brühe 186f., 190

Brunnenkresse
 Speiserüben und Schalotten mit Datteln und Brunnenkresse 134

Buchweizen 375
 Leicht gewürzter Buchweizen 391
 Mango-Spinat-Buchweizen-Salat 151
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Rohes Knuspermüsli mit Banane und Limette 294
 Sellerie, gerösteter Buchweizen und Petersilie 136

C

Cannellinibohnen
 Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
 Eintopf mit Zucchini, Mais und Cannellinibohnen 36
 Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
 Kürbis-Bohnen-Mole 84

Cashewkerne
 Duftende Tomaten-Zitronengras-Suppe 199
 Chicorée mit Orange, Cashews und Granatapfel 148
 Gurke mit karamellisierten Cashews 342
 Koriander-Tamarinden-Sauce 98
 Kürbis-Bohnen-Mole 84
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Rotkraut-Cashew-Biryani 101
 Sellerie, Rucola und Cashewkerne 256
 Tofu, Pilze und Algen 174
 Tomatensauce 45

Cavolo Nero
 Cavolo Nero mit Haferflocken 366
 Gebratene Pilze mit Grünkohl und Walnüssen 348
 Grünkohl, Sellerie und Rosinen 266
 Grünkohlpüree mit Zitrone und Knoblauch 362
 Kartoffeln, Steckrübe, Äpfel und Grünkohl 133
 Klare Suppe mit Sellerie, Grünkohl, Graupen und Apfel 204
 Kürbis, Süßkartoffeln, Chili und Grünkohl 139
 Salat von Grünkohl, Pilzen und Quinoa 177

Champignons
 Champignons mit Oliven 263
 Duftender Gemüseintopf 64
 Gebackene große Champignons mit Puy-Linsen 59
 Gebratene Pilze mit Grünkohl und Walnüssen 348
 Graupen mit Pilzen und Spinat 88
 In Wein geschmorte Pilze 357
 Pilz-Hummus mit Walnüssen und Petersilie 308
 Rohe Champignonsuppe mit Curry 230
 Salat mit gebratenen Pastinaken und Pilzen 179
 Salat von Grünkohl, Pilzen und Quinoa 177
 Tofu, Pilze und Algen 174

Chicorée
 Chicorée mit Orange,
 Cashews und Granatapfel 148
 Gebratener Chicorée, Kicher-
 erbsen und Oliven 55

Chilisכותen
 Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
 Chili mit Rüben und roten
 Linsen 87
 Chili-Miso-Dressing 67
 Duftender Gemüseintopf 64
 Eintopf von Paprika, Zucchini
 und weißen Bohnen 83
 Gebratener Kopfsalat mit
 Pflaumen 344
 Gebratener Sellerie mit
 Agrodolce 353
 Graupen mit Pilzen und Spinat
 88
 Guacamole 39
 Koriander-Tamarinden-Sauce
 98
 Kürbis, Süßkartoffeln, Chili
 und Grünkohl 139
 Kürbis-Bohnen-Mole 84
 Marokkanisches Karotten-
 Tatar 284
 Petersilien-Chili-Dressing 21
 Rote-Bete-Mangold-Pfanne mit
 Chili, Ingwer und Limette 78
 Kurz gebratener Spitzkohl mit
 Rosmarin, Chili und Kapern 34
 Süßkartoffeln mit Ananas und
 Paprika 97
 Vollkornreis-Khichdi 105
 Würzige Cashewmischung 342
 Würziger Kohl mit Sonnenblu-
 menkernen 364
 Gebratenes Ofengemüse 77

Cornichons
 Tartarepfanne 388

Curry
 Blumenkohl mit Curry 95
 Currypaste 95
 Curry von gegrilltem Gemüse
 71
 Gebratene Steckrübe 91
 Gebratenes Ofengemüse 77
 Kartoffelrösti mit Curry 378
 Rohe Champignonsuppe mit
 Curry 230
 Rotkraut-Cashew-Biryani 101
 Sommergemüsecurry mit
 Kokos 68

d

Dal, Tomaten- 102

Datteln
 Blumenkohlsalat mit Apfel,
 Mandeln und Datteln 160
 Rohes Knuspermüsli mit
 Banane und Limette 294
 Speiserüben und Schalotten
 mit Datteln und Brunnen-
 kresse 134

Dicke Bohnen-Kartoffel-Stampf 28

Dinkelgraupen, siehe auch Gersten-
 graupen
 Dinkelsalat mit Gremolata 163
 Dinkel und Linsen mit Kräu-
 tern 394
 Erbsen-Dinkelrisotto mit
 Zitrone und Haselnüssen 27
 Graupen mit Pilzen und Spinat
 88
 Wurzelgemüseauflauf mit
 Graupen 51

Dill, Neue Kartoffeln und Zucchini 110

Dips
 Algen-Tapenade 314
 Erbsen-Hummus 304
 Karotten-Hummus 311
 Mandel-Kräuter-Hummus 306
 Pilz-Hummus mit Walnüssen
 und Petersilie 308
 Salsa aus roter Schmor-
 paprika 312

Dörrpflaumen
 Knuspermüsli mit Banane und
 Limette 294
 Rosenkohl, Knollensellerie
 und Dörrpflaumen 142

Dressings
 Agrodolce-Dressing 353
 Chili-Miso-Dressing 67
 Erdnussdressing 155
 Frühlingzwiebel-Dressing 317
 Kreuzkümmeldressing 156
 Mandeldressing 255
 Misodressing 270, 339
 Mohndressing 238
 Orangen-Paprika-Dressing 318
 Petersilien-Chili-Dressing 21
 Tahinidressing 170
 Vinaigrette 122

Duftender Gemüseintopf 64

Duftende Tomaten-Zitronengras-
 Suppe 199

Dukkah, Karotten mit eingelegter
 Zitrone 250

Dulce, Sellerie-Kartoffel-Pfanne
 mit Algen 387

e

Eingelegtes Gemüse
 Eingelegter Sellerie und Man-
 gold mit Karotten 354
 Rote-Bete-Karotten-Salat mit
 Apfel 269

Eintöpfe
 Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
 Duftender Gemüseintopf 64
 Eintopf mit Stangensellerie,
 Kartoffeln, Graupen und
 Bohnen 43
 Eintopf mit Zucchini, Mais und
 Cannellinibohnen 36
 Fenchel-Kartoffel-Tomaten-
 Schmortopf 16
 Paprika-Kartoffel-Mangold-
 Eintopf mit Safran 18
 Pastinaken-Rosenkohl-Kasta-
 nien-Eintopf mit Apfelwein 46

Erbsen
 Bazzoffia 33
 Dinkelsalat mit Gremolata 163
 Erbsen-Dinkelrisotto mit
 Zitrone und Haselnüssen 27
 Erbsen-Hummus 304
 Erbsenpüree 80
 Fenchel, Erbsen und Petersilie
 116
 Neue Kartoffeln, Erbsen und
 Frühlingzwiebeln 324
 Queller und Erbsen mit Zitrone
 331
 Sautiertes Sommergemüse 30
 Sommergemüsecurry mit
 Kokos 68

Erdbeeren mit Zucchini 246

Erdnussbutter
 Erdnussdressing 155
 Kürbispüree 358
 Rote-Bete-Tatar mit Erdnuss-
 butter 282

Erdnüsse, Sommersalat mit Erd-
 nussdressing 155

Essiggurken, Tartarepfanne 388

f

Fenchel
 Bazzoffia 33
 Fenchel und rote Zwiebel mit
 Orange und Koriander 278

Fenchel, Erbsen und Petersilie 116
 Fenchel, Melone und Basilikum 249
 Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167
 Fenchel-Kartoffel-Tomaten-Schmortopf 16
 Fenchel-Linsen-Suppe mit Algen 203
 Kichererbsen-Fenchel-Salat mit Oliven 182
 Röstfenchel-Tomaten-Suppe 196
 Fenchelsamen
 Auberginen und Zucchini mit Rosmarin und Fenchelsamen 337
 Kürbis, Mais und Pflaumen mit Rosmarin und Fenchelsamen 125
 Fermentiertes Gemüse 273
 Fenchel und rote Zwiebel mit Orange und Koriander 278
 Sellerie-Kimchi 276f.
 Sauerkraut 274ff.
 Frikadellen, Kürbis-Kichererbsen- 74
 Frühlingszwiebeln
 Auberginenpfanne mit Pak Choi 72
 Bäckerkartoffeln mit Frühlingszwiebeln 384
 Bazzoffia 33
 Klare Gemüsesuppe mit Spitzkohl und Tomaten 192
 Kürbis-Kichererbsen-Frikadellen 74
 Neue Kartoffeln, Erbsen und Frühlingszwiebeln 324
 Neue Kartoffeln, Kopfsalat und Frühlingszwiebeln mit Zitrone und Lorbeer 113
 Rote-Bete-Mangold-Pfanne mit Chili, Ingwer und Limette 78
 Sautiertes Sommergemüse 30
 Spargel mit Frühlingszwiebel-Dressing 317
 Würzige Cashewmischung 342
 Frühstücksriegel mit Karotte und Aprikose 298

9

Gazpacho, Rhabarber- 224
 Gegrillt
 Curry von gegrilltem Gemüse 71
 Gegrillte Bohnen mit Sesam und Misodressing 339
 Gegrillter Blumenkohl mit Orange, Pekannüssen und Tahini 170
 Radicchio und Schalotten vom Grill 56
 Gemüsebrühe 190
 Gemüsesuppe 188
 Gemüsesuppe mit Spitzkohl und Tomaten, Klare 192
 Gerstengraupen, siehe auch Dinkelgraupen
 Berbergraupen 396
 Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
 Gebratener Blumenkohl mit Mandeln, Graupen und Petersilien-Chili-Dressing 21
 Klare Suppe mit Sellerie, Grünkohl, Graupen und Apfel 204
 Pastinaken-Rosenkohl-Kastanien-Eintopf mit Apfelwein 46
 Getreide 373
 Granatapfel, Chicorée mit Orange, Cashews und 148
 Gratins
 Auberginen-Tomaten-Gratin 45
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Gremolata 163
 Griechischer Salat, geschmort 120
 Grüne Bohnen
 Curry von gegrilltem Gemüse 71
 Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167
 Gegrillte Bohnen mit Sesam und Misodressing 339
 Geschmorte grüne Bohnen mit Oliven 340
 Klare Gemüsesuppe mit Spitzkohl und Tomaten 192
 Sommergemüsecurry mit Kokos 68
 Soupe au Pistou 195

Grünkohl (Federkohl)
 Cavolo Nero mit Haferflocken 366
 Gebratene Pilze mit Grünkohl und Walnüssen 348
 Gebratener Kohl mit Erbsenpüree 80
 Grünkohl, Sellerie und Rosinen 266
 Grünkohlpuée mit Zitrone und Knoblauch 362
 Kartoffeln, Steckrübe, Äpfel und Grünkohl 133
 Klare Suppe mit Sellerie, Grünkohl, Graupen und Apfel 204
 Kürbis, Süßkartoffeln, Chili und Grünkohl 139
 Rohe Grünkohlsuppe 229
 Salat von Grünkohl, Pilzen und Quinoa 177
 Guacamole mit gebratenen Süßkartoffeln 39
 Gurke
 Gekühlte Gurken-Melonen-Suppe 226
 Geschmorter griechischer Salat 120
 Gurke mit karamellisierten Cashews 342
 Gurke mit Mandeldressing 255
 Kohlrabi, Gurke und Bohnensprossen 159
 Rhabarber-Gazpacho 224

h

Haferflocken
 Bircher-Wurzelgemüse 152
 Cavolo Nero mit Haferflocken 366
 Frühstücksriegel mit Karotte und Aprikose 298
 Knuspermüsli mit Banane und Limette 294
 Müsli mit Haferschrot 297
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Overnight-Smoothie mit Banane und Kakao 290
 Hafermilch
 Lorbeer-Kartoffelpüree 382
 Rohe Champignonsuppe mit Curry 230
 Haferschrot, Müsli mit 297
 Harissapaste, Berbergraupen 396

Haselnüsse
Cavolo Nero mit Haferflocken 366
Erbsen-Dinkelrisotto mit Zitrone und Haselnüssen 27
Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167
Knuspermüsli mit Banane und Limette 294
Kürbis, Brombeeren und Apfel 258
Quinoa mit Nüssen 392

Hummus
Erbsen-Hummus 304
Karotten-Hummus 311
Mandel-Kräuter-Hummus 306
Pilz-Hummus mit Walnüssen und Petersilie 308

i

Ingwer, Rote-Bete-Mangold-Pfanne 78

k

Kakaopulver
Kürbis-Bohnen-Mole 84
Overnight-Smoothie mit Banane und Kakao 290
Kalte Suppen
Gekühlte Gurken-Melonen-Suppe 226
Rhabarber-Gazpacho 224
Rohe Champignonsuppe mit Curry 230
Rohe Grünkohlsuppe 229
Rote-Bete-Rhabarber-Suppe 200

Kapern
Agrodolce-Dressing 353
Blumenkohl, Walnüsse und Kapern 243
Frühlingszwiebel-Dressing 317
Gebackene große Champignons mit Puy-Linsen 59
Kurz gebratener Spitzkohl mit Rosmarin, Chili und Kapern 34
Tartarepfanne 388

Kardamom, ganze Kapseln
Frühstücksriegel mit Karotte und Aprikose 298
Overnight-Smoothie mit Orange, Mandeln und Kardamom 288

Vollkornreis-Khichdi 105
Gebratenes Ofengemüse 77

Karotten
Bohnsuppe mit Petersilie 218
Duftender Gemüse Eintopf 64
Einfaches Sauerkraut 274ff.
Eingelegter Sellerie und Mangold mit Karotten 354
Frühstücksriegel mit Karotte und Aprikose 298
Gemüsebrühe 190
Gemüsesuppe 188
Junger Knoblauch und Karotten mit eingelegter Zitrone 114
Karotten mit Dukkah und eingelegter Zitrone 250
Karotten-Hummus 311
Kohl, Karotten und Zwiebeln mit Vinaigrette 122
Marokkanisches Karotten-Tatar 284
Puy-Linsen mit Gemüse und Kräutern 370

Rote-Bete-Karotten-Salat mit Apfel 269
Sautiertes Sommergemüse 30
Sommersalat mit Erdnussdressing 155
Spargel und Karotten mit Zitrone und Petersilie 326
Winterliche Gemüsesuppe mit Quinoa 220

Kartoffeln 374f.
Algen-Ofenpommes 380
Bäckerkartoffeln mit Frühlingszwiebeln 384
Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
Fenchel-Kartoffel-Tomaten-Schmortopf 16
Grüne neue Kartoffeln 323
Kartoffeln, Steckrübe, Äpfel und Grünkohl 133
Kartoffel-Panzanella 180
Kartoffelrösti mit Curry 378
Kartoffeln und Trauben mit Lorbeer und Sternanis 130
Lorbeer-Kartoffelpüree 382
Neue Kartoffeln und Linsen mit Koriander-Tamarinden-Sauce 98
Neue Kartoffeln und Zucchini mit Dill 110
Neue Kartoffeln, Erbsen und Frühlingszwiebeln 324

Neue Kartoffeln, Kopfsalat und Frühlingszwiebeln mit Zitrone und Lorbeer 113
Paprika-Kartoffel-Kuchen mit Oliven 22
Paprika-Kartoffel-Mangold-Eintopf mit Safran 18
Sautiertes Sommergemüse 30
Kurz gebratener Spitzkohl mit Rosmarin, Chili und Kapern 34
Sellerie-Kartoffel-Pfanne mit Algen 387
Sommergemüsecurry mit Kokos 68
Soupe au Pistou 195
Stampf von Kartoffeln und Dicken Bohnen 28
Tartarepfanne 388
Zerdrückte neue Kartoffeln mit Koriander und Lorbeer 377
Zwiebelgewächs-Trio mit gebratenem Wurzelgemüse 350

Kastanien, Pastinaken-Rosenkohl-Eintopf mit Apfelwein 46

Khichdi, Vollkornreis- 105

Kichererbsen

Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
Fenchel-Kartoffel-Tomaten-Schmortopf 16
Gebratener Chicorée, Kichererbsen und Oliven 55
Kichererbsen-Fenchel-Salat mit Oliven 182
Kürbis-Kichererbsen-Frikadellen 74
Kürbis und Kichererbsen mit würziger Aprikosensauce 92
Suppe mit roter Paprika und Kichererbsen 206

Kimchi, Sellerie- 276f.

Knoblauch

Currypaste 95
Gebratener Tofu 369
Grünkohlpüree mit Zitrone und Knoblauch 362
Junger Knoblauch und Karotten mit eingelegter Zitrone 114
Neue Kartoffeln, Kopfsalat und Frühlingszwiebeln mit Zitrone und Lorbeer 113
Rote Beten, Radicchio und Orange 128
Salsa aus roter Schmor-paprika 312

- Vollkornreis mit Petersilie und Knoblauch 403
 Zerdrückte neue Kartoffeln mit Koriander und Lorbeer 377
 Zwiebelgewächs-Trio mit gebratenem Wurzelgemüse 350
- Knollensellerie**
 Bircher-Wurzelgemüse 152
 Grünkohl, Sellerie und Rosinen 266
 Klare Suppe mit Sellerie, Grünkohl, Graupen und Apfel 204
 Misosuppe mit Sellerie und Algen 223
 Rosenkohl, Knollensellerie und Dörrpflaumen 142
 Rotkraut-Sellerie-Schmortopf mit Apfel 48
 Sellerie, gerösteter Buchweizen und Petersilie 136
 Sellerie, Rucola und Cashewkerne 256
 Sellerie, Trauben und Radicchio 260
 Sellerie-Kartoffel-Pfanne mit Algen 387
 Sellerie-Kimchi 276f.
 Sellerie-Petersilien-Suppe 210
 Sellerie-Waldorf-Tatar 281
 Winterliche Gemüsesuppe mit Quinoa 220
 Wurzelgemüseauflauf mit Graupen 51
 Zwiebelgewächs-Trio mit gebratenem Wurzelgemüse 350
- Knuspermüsli mit Banane und Limette 294**
- Kohl**, siehe einzelne Sorten wie Brokkoli, Pak Choi, Rotkohl usw.
- Kohlrabi, Gurke und Bohnensprossen 159**
- Kokosmilch**
 Duftende Tomaten-Zitronengras-Suppe 199
 Duftender Gemüse Eintopf 64
 Gebratene Steckrübe 91
 Graupen mit Pilzen und Spinat 88
 Radicchio und Schalotten vom Grill 56
 Rotkraut-Cashew-Biryani 101
 Sommergemüsecurry mit Kokos 68
- Kopfsalat**
 Bazzoffia 33
 Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167
 Gebratener Kopfsalat mit Pflaumen 344
 Kopfsalat mit Stachelbeeren 236
 Neue Kartoffeln, Kopfsalat und Frühlingszwiebeln mit Zitrone und Lorbeer 113
 Rote-Bete-Karotten-Salat mit Apfel 269
 Sommergemüsecurry mit Kokos 68
 Tomatensalat mit schwarzen Bohnen und Kreuzkümmeldressing 156
- Korianderkraut**
 Duftende Tomaten-Zitronengras-Suppe 199
 Erbsen-Hummus 304
 Guacamole 39
 Koriander-Tamarinden-Sauce 98
 Marokkanisches Karotten-Tatar 284
 Rote-Bete-Tatar mit Erdnussbutter 282
 Sommergemüsecurry mit Kokos 68
- Korianderkörner (Samen)**
 Currypaste 95
 Fenchel und rote Zwiebel mit Orange und Koriander 278
 Leicht gewürzter Buchweizen 391
 Quinoa mit Nüssen 392
 Zerdrückte neue Kartoffeln mit Koriander und Lorbeer 377
- Kreuzkümmel**
 Aubergine und Spinat mit Kreuzkümmel und Rosmarin 168
 Currypaste 95
 Kreuzkümmeldressing 156
 Leicht gewürzter Buchweizen 391
 Quinoa mit Nüssen 392
- Kürbis**
 Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
 Gebratenes Ofengemüse 77
 Kürbis und Apfel mit Rosenkohl 172
 Kürbis und Walnuss 127
- Kürbis, Brombeeren und Apfel 258
 Kürbis, Mais und Pflaumen mit Rosmarin und Fenchelsamen 125
 Kürbis, Süßkartoffeln, Chili und Grünkohl 139
 Kürbis-Blumenkohl-Suppe mit Salbei 209
 Kürbis-Bohnen-Mole 84
 Kürbis-Kichererbsen-Frikadellen 74
 Kürbispüree 358
 Kürbis und Kichererbsen mit würziger Aprikosensauce 92
- Kürbiskerne**
 Grüne neue Kartoffeln 323
- Kurkuma, Duftender Gemüse Eintopf 64**
- 
- Lauch**
 Curry von gegrilltem Gemüse 71
 Duftender Gemüse Eintopf 64
 Gemüsebrühe 190
 Gemüsesuppe 188
 Lauch-Blumenkohl-Suppe mit Senf und Thymian 213
 Lauch-Pastinaken-Püree mit Rosmarin 361
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Rotkraut-Cashew-Biryani 101
 Winterliche Gemüsesuppe mit Quinoa 220
 Wurzelgemüseauflauf mit Graupen 51
 Zwiebelgewächs-Trio mit gebratenem Wurzelgemüse 350
- Limetten**
 Knuspermüsli mit Banane und Limette 294
 Mango-Spinat-Buchweizen-Salat 151
 Rote-Bete-Mangold-Pfanne mit Chili, Ingwer und Limette 78
- Linsen 375**
 Chili mit Rüben und roten Linsen 87
 Dinkel und Linsen mit Kräutern 394

Fenchel-Linsen-Suppe mit Algen 203
 Gebackene große Champignons mit Puy-Linsen 59
 Gebratener Blumenkohl mit Linsenpüree 141
 Neue Kartoffeln und Linsen mit Koriander-Tamarinden-Sauce 98
 Puy-Linsen mit Gemüse und Kräutern 370
 Tomaten-Dal 102
 Vollkornreis-Khichdi 105

Lorbeerblätter
 Kartoffeln und Trauben mit Lorbeer und Sternanis 130
 Lorbeer-Kartoffelpüree 382
 Neue Kartoffeln, Kopfsalat und Frühlingszwiebeln mit Zitrone und Lorbeer 113
 Zerdrückte neue Kartoffeln mit Koriander und Lorbeer 377

M

Mais
 Eintopf mit Zucchini, Mais und Cannellinibohnen 36
 Kürbis, Mais und Pflaumen mit Rosmarin und Fenchelsamen 125

Mandeln
 Bircher-Wurzelgemüse 152
 Blumenkohlsalat mit Apfel, Mandeln und Datteln 160
 Gebratener Blumenkohl mit Mandeln, Graupen und Petersilien-Chili-Dressing 21
 Geschmorte Tomaten mit Wildreis, Orangen und Mandeln 40
 Gurke mit Mandeldressing 255
 Karotten mit Dukkah und eingelegter Zitrone 250
 Mandel-Kräuter-Hummus 306
 Müsli mit Haferschrot 297
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Overnight-Smoothie mit Banane und Kakao 290
 Overnight-Smoothie mit Orange, Mandeln und Kardamom 288

Mango-Spinat-Buchweizen-Salat 151

Mangold
 Eingelegter Sellerie und Mangold mit Karotten 354
 Eintopf mit Zucchini, Mais und Cannellinibohnen 36
 Gebratenes Ofengemüse 77
 Paprika-Kartoffel-Mangold-Eintopf mit Safran 18
 Rote-Bete-Mangold-Pfanne mit Chili, Ingwer und Limette 78

Marokkanisches Karotten-Tatar 284

Melone
 Fenchel, Melone und Basilikum 249
 Gekühlte Gurken-Melonen-Suppe 226

Misopaste
 Chili-Miso-Dressing 67
 Kohl mit Misodressing 270
 Misodressing 339
 Miso-Suppe mit Sellerie und Algen 223

Mohn, Radieschen mit Mohn-dressing 238

Mole, Kürbis-Bohnen- 84

Müsli
 Bircher-Wurzelgemüse 152
 Müsli mit Haferschrot 297

N

Nüsse, siehe auch Hasel-, Pekan-, Walnüsse
 Quinoa mit Nüssen 392
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24

O

Ofenpomes, Algen- 380

Oliven
 Algen-Tapenade 314
 Champignons mit Oliven 263
 Gebratener Chicorée, Kichererbsen und Oliven 55
 Geschmorte grüne Bohnen mit Oliven 340
 Geschmorte griechischer Salat 120
 In Wein geschmorte Pilze 357
 Kartoffel-Panzanella 180
 Kichererbsen-Fenchel-Salat mit Oliven 182
 Marokkanisches Karotten-Tatar 284

Paprika-Kartoffel-Kuchen mit Oliven 22

Orangen
 Berbergraupen 396
 Blumenkohl, Walnüsse und Kapern 243
 Chicorée mit Orange, Cashews und Granatapfel 148
 Fenchel und rote Zwiebel mit Orange und Koriander 278
 Gegrillter Blumenkohl mit Orange, Pekannüssen und Tahini 170
 Geschmorte Tomaten mit Wildreis, Orangen und Mandeln 40
 Orangen-Paprika-Dressing 318
 Overnight-Smoothie mit Orange, Mandeln und Kardamom 288
 Rote Beten, Rhabarber und Orange 240
 Rote Beten, Radicchio und Orange 128
 Süßkartoffelsuppe mit Orangen 217
 Overnight-Smoothie mit Banane und Kakao 290
 Overnight-Smoothie mit Orange, Mandeln und Kardamom 288

P

Pak Choi
 Auberginenpfanne mit Pak Choi 72
 Nussiger Gratin mit Blattgemüse und Lauch 24
 Pak Choi mit Sesam und Algen 332
 Pak Choi mit Szechuanpfeffer aus dem Wok 328
 Tofu, Pilze und Algen 174

Paprikaschoten
 Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
 Paprika-Kartoffel-Kuchen mit Oliven 22
 Suppe mit roter Paprika und Kichererbsen 206

Petersilie
 Bohnensuppe mit Petersilie 218
 Fenchel, Erbsen und Petersilie 116
 Gremolata 163

- Grüne neue Kartoffeln 323
 Petersilien-Chili-Dressing 21
 Pilz-Hummus mit Walnüssen und Petersilie 308
 Pistou 195
 Sellerie, gerösteter Buchweizen und Petersilie 136
 Sellerie-Petersilien-Suppe 210
 Sellerie-Waldorf-Tatar 281
 Spargel und Karotten mit Zitrone und Petersilie 326
 Tartarepfanne 388
 Vollkornreis mit Petersilie und Knoblauch 403
- Pastinaken**
 Gemüsebrühe 190
 Gemüsesuppe 188
 Lauch-Pastinaken-Püree mit Rosmarin 361
 Pastinaken-Rosenkohl-Kastanien-Eintopf mit Apfelwein 46
 Salat mit gebratenen Pastinaken und Pilzen 179
- Pekannüsse**
 Gegrillter Blumenkohl mit Orange, Pekannüssen und Tahini 170
 Grünkohl, Sellerie und Rosinen 266
- Paprika**
 Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
 Paprika-Kartoffel-Kuchen mit Oliven 22
 Paprika-Kartoffel-Mangold-Eintopf mit Safran 18
 Salsa aus roter Schmor-paprika 312
 Sommersalat mit Erdnuss-dressing 155
 Suppe mit roter Paprika und Kichererbsen 206
 Süßkartoffeln mit Ananas und Paprika 97
- Pflaumen**
 Gebratener Kopfsalat mit Pflaumen 344
 Kürbis, Mais und Pflaumen mit Rosmarin und Fenchelsamen 125
 Rote Beten, Tomaten und Pflaumen 119
 Tomaten, Pflaumen und Basilikum 252
- Pilze siehe Champignons
- Pinienkerne, Aubergine und Spinat mit Kreuzkümmel und Rosmarin 168
 Pistou 195
 Pommes, Algen-Ofenpommes 380
 Puy-Linsen, siehe Linsen
- Q**
 Queller und Erbsen mit Zitrone 331
 Quinoa
 Quinoa mit Nüssen 392
 Quinoa, Tomaten und Zucchini 164
 Salat von Grünkohl, Pilzen und Quinoa 177
 Winterliche Gemüsesuppe mit Quinoa 220
- R**
 Radicchio
 Radicchio und Schalotten vom Grill 56
 Rote Beten, Radicchio und Orange 128
 Sellerie, Trauben und Radicchio 260
- Radieschen**
 Dinkelsalat mit Gremolata 163
 Radieschen mit Mohndressing 238
- Reis**
 Gebratene Steckrübe 91
 Geschmorte Tomaten mit Wildreis, Orangen und Mandeln 40
 Rotkraut-Cashew-Biryani 101
 Schwarzer Reis mit Kernen 399
 Vollkornreis mit Petersilie und Knoblauch 403
 Vollkornreis mit Zwiebeln 400
 Vollkornreis-Khichdi 105
- Rhabarber**
 Rhabarber-Gazpacho 224
 Rosenkohl-Rhabarber-Apfel-Tatar 286
 Rote Bete, Rhabarber und Orange 240
 Rote-Bete-Rhabarber-Suppe 200
- Rohes Gemüsetatar 281ff.
 Rosenkohl
 Kürbis und Apfel mit Rosenkohl 172
- Pastinaken-Rosenkohl-Kastanien-Eintopf mit Apfelwein 46
 Rosenkohl, Knollensellerie und Dörrpflaumen 142
 Rosenkohl-Rhabarber-Apfel-Tatar 286
- Rosenwasser, Kohl und Apfel mit 264
- Rosinen**
 Agrodolce-Dressing 353
 Berbergraupen 396
 Bircher-Wurzelgemüse 152
 Grünkohl, Sellerie und Rosinen 266
 Mango-Spinat-Buchweizen-Salat 151
 Rotkraut-Cashew-Biryani 101
 Sellerie-Waldorf-Tatar 281
 Sommersalat mit Erdnuss-dressing 155
- Rosmarin**
 Auberginen und Zucchini mit Rosmarin und Fenchelsamen 337
 Aubergine und Spinat mit Kreuzkümmel und Rosmarin 168
 Kürbis, Mais und Pflaumen mit Rosmarin und Fenchelsamen 125
 Kurz gebratener Spitzkohl mit Rosmarin, Chili und Kapern 34
 Lauch-Pastinaken-Püree mit Rosmarin 361
- Rösti, Kartoffel- mit Curry 378
 Rote Bete (Rande)
 Rote-Bete-Karotten-Salat mit Apfel 269
 Rote Bete und Rote Johannisbeeren 244
 Rote Bete, Rhabarber und Orange 240
 Rote Beten, Radicchio und Orange 128
 Rote Beten, Tomaten und Pflaumen 119
 Rote-Bete-Mangold-Pfanne mit Chili, Ingwer und Limette 78
 Rote-Bete-Rhabarber-Suppe 200
 Rote-Bete-Tatar mit Erdnussbutter 282
 Sautiertes Sommergemüse 30
 Shots mit Brombeeren und Roter Bete 292

Rote Johannisbeeren und Rote Bete 244

Rotkohl
Einfaches Sauerkraut 274ff.
Kohl mit Misodressing 270
Kohl und Apfel mit Rosenwasser 264
Rotkraut-Cashew-Biryani 101
Rotkraut-Sellerie-Schmortopf mit Apfel 48

Rucola
Blumenkohlsalat mit Apfel, Mandeln und Datteln 160
Kichererbsen-Fenchel-Salat mit Oliven 182
Sellerie, Rucola und Cashewkerne 256

S

Safran, Paprika-Kartoffel-Mangold-Eintopf mit 18

Salate
Aubergine und Spinat mit Kreuzkümmel und Rosmarin 168
Bircher-Wurzelgemüse 152
Blumenkohlsalat mit Apfel, Mandeln und Datteln 160
Chicorée mit Orange, Cashews und Granatapfel 148
Dinkelsalat mit Gremolata 163
Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167
Gegrillter Blumenkohl mit Orange, Pekannüssen und Tahini 170
Geschmorter griechischer Salat 120
Kartoffel-Panzanella 180
Kichererbsen-Fenchel-Salat mit Oliven 182
Kohlrabi, Gurke und Bohnensprossen 159
Kürbis und Apfel mit Rosenkohl 172
Mango-Spinat-Buchweizen-Salat 151
Quinoa, Tomaten und Zucchini 164
Salat mit gebratenen Pastinaken und Pilzen 179
Salat von Grünkohl, Pilzen und Quinoa 177
Sommersalat mit Erdnussdressing 155

Tofu, Pilze und Algen 174
Tomatensalat mit schwarzen Bohnen und Kreuzkümmel-dressing 156

Salbei, Kürbis-Blumenkohl-Suppe mit 209

Samen, siehe auch Kürbis-, Sonnenblumenkerne usw.
Bircher-Wurzelgemüse 152
Frühstücksriegel mit Karotte und Aprikose 298
Knuspermüsli mit Banane und Limette 294
Kürbis-Kichererbsen-Frikadellen 74
Mandel-Kräuter-Hummus 306
Quinoa mit Nüssen 392
Schwarzer Reis mit Kernen 399

Saucen/Salsas
Koriander-Tamarinden-Sauce 98
Salsa aus roter Schmor-paprika 312
Spargelkohl mit Salsa verde 320
Tomatensauce 45
Würzige Aprikosensauce 92

Sauerkraut 274ff.

Schalotten, siehe auch Zwiebeln
Geschmorte Tomaten mit Wildreis, Orangen und Mandeln 40
Pastinaken-Rosenkohl-Kastanien-Eintopf mit Apfelwein 46
Radicchio und Schalotten vom Grill 56
Speiserüben und Schalotten mit Datteln und Brunnenkresse 134

Sellerie siehe Knollensellerie und Stangensellerie

Senf
Lauch-Blumenkohl-Suppe mit Senf und Thymian 213

Sesam
Pak Choi mit Sesam und Algen 332
Gegrillte Bohnen mit Sesam und Misodressing 339

Smoothies/Shots
Overnight-Smoothie mit Banane und Kakao 290
Overnight-Smoothie mit Orange, Mandeln und Kardamom 288

Shots mit Brombeeren und Roter Bete 292

Sommergemüse, Sautiertes 30
Sommergemüsecurry mit Kokos 68
Sommersalat mit Erdnussdressing 155

Sonnenblumenkerne
Kürbis und Apfel mit Rosenkohl 172
Würziger Kohl mit Sonnenblumenkernen 364

Spargel
Dinkelsalat mit Gremolata 163
Spargel mit Frühlingzwiebel-Dressing 317
Spargel und Karotten mit Zitrone und Petersilie 326

Spargelkohl (Sprouting Broccoli)
Duftender Gemüseintopf 64
Gebratener Spargelkohl und Tofu mit Chili-Miso-Dressing 67
Spargelkohl mit Salsa verde 320

Speiserüben, siehe auch Steckrüben
Chili mit Rüben und roten Linsen 87
Speiserüben und Schalotten mit Datteln und Brunnenkresse 134

Spinat
Aubergine und Spinat mit Kreuzkümmel und Rosmarin 168
Gebratene Steckrübe 91
Graupen mit Pilzen und Spinat 88
Grüne neue Kartoffeln 323
Mango-Spinat-Buchweizen-Salat 151

Stachelbeeren mit Kopfsalat 236
Stangensellerie
Eingelegter Sellerie und Mangold mit Karotten 354
Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
Gebratener Sellerie mit Agrodolce 353
Gemüsebrühe 190
Gemüsesuppe 188
Puy-Linsen mit Gemüse und Kräutern 370
Sautierter Selleriesalat 347
Selleriesuppe mit Birne 214

Steckrüben
 Gebratene Steckrübe 91
 Kartoffeln, Steckrübe, Äpfel
 und Grünkohl 133

Sternanis, Kartoffeln und Trauben
 mit Lorbeer und 130

Suppen
 Duftende Tomaten-Zitronen-
 gras-Suppe 199
 Bohnensuppe mit Petersilie 218
 Duftender Gemüse Eintopf 64
 Fenchel-Linsen-Suppe mit
 Algen 203
 Gekühlte Gurken-Melonen-
 Suppe 226
 Gemüsesuppe 188
 Klare Gemüsesuppe mit Spitz-
 kohle und Tomaten 192
 Klare Suppe mit Sellerie,
 Grünkohl, Graupen und Apfel
 204
 Kürbis-Blumenkohl-Suppe
 mit Salbei 209
 Lauch-Blumenkohl-Suppe
 mit Senf und Thymian 213
 Miso-Suppe mit Sellerie und
 Algen 223
 Rhabarber-Gazpacho 224
 Rohe Champignonsuppe
 mit Curry 230
 Rohe Grünkohlsuppe 229
 Röstfenchel-Tomaten-Suppe
 196
 Rote-Bete-Rhabarber-Suppe
 200
 Sellerie-Petersilien-Suppe 210
 Selleriesuppe mit Birne 214
 Soupe au Pistou 195
 Suppe mit roter Paprika und
 Kichererbsen 206
 Süßkartoffelsuppe mit Oran-
 gen 217
 Winterliche Gemüsesuppe
 mit Quinoa 220

Süßkartoffeln
 Gebratene Süßkartoffeln mit
 Guacamole 39
 Kürbis, Süßkartoffeln, Chili
 und Grünkohl 139
 Süßkartoffeln mit Ananas und
 Paprika 97
 Süßkartoffelsuppe mit Oran-
 gen 217

Szechuanpfeffer, Pak Choi aus dem
 Wok 328

t

Tahini
 Erbsen-Hummus 304
 Karotten-Hummus 311
 Tahinidressing 170

Tamarinde, Koriander-Tamarinden-
 Sauce 98

Tapenade, Algen- 314

Tarka, Zwiebel-, 102

Tartarepfanne 388

Tee, Müsli mit Haferschrot 297

Thymian, Lauch-Blumenkohl-Suppe
 mit 213

Tofu
 Gebratener Tofu 369
 Gebratener Spargelkohl und
 Tofu mit Chili-Miso-Dressing
 67
 Tofu, Pilze und Algen 174

Tomaten
 Auberginen-Tomaten-Gratin 45
 Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
 Chili mit Rüben und roten Lin-
 sen 87
 Duftende Tomaten-Zitronen-
 gras-Suppe 199
 Eintopf mit Zucchini, Mais und
 Cannellinibohnen 36
 Eintopf von Paprika, Zucchini
 und weißen Bohnen 83
 Fenchel-Kartoffel-Tomaten-
 Schmortopf 16
 Geschmorte grüne Bohnen
 mit Oliven 340
 Geschmorte Tomaten mit
 Wildreis, Orangen und
 Mandeln 40
 Geschmorter griechischer
 Salat 120
 Guacamole 39
 Kartoffel-Panzanella 180
 Klare Gemüsesuppe mit
 Spitzkohl und Tomaten 192
 Kürbis-Bohnen-Mole 84
 Paprika-Kartoffel-Mangold-
 Eintopf mit Safran 18
 Quinoa, Tomaten und Zucchini
 164
 Röstfenchel-Tomaten-Suppe
 196
 Rote Beten, Tomaten und
 Pflaumen 119
 Tomaten, Pflaumen und Basili-
 kum 252
 Tomaten-Dal 102

Tomatensalat mit schwarzen
 Bohnen und Kreuzkümmel-
 dressing 156
 Tomatensauce 45
 Würzige Aprikosensauce 92
 Zucchini mit frischer Tomaten-
 sauce 334
 Gebratenes Ofengemüse 77

Topinambur, Wurzelgemüseauflauf
 mit Graupen 51

Trauben
 Kartoffeln und Trauben mit
 Lorbeer und Sternanis 130
 Sellerie, Trauben und Radic-
 chio 260

v

Vinaigrette 122

Vollkornreis
 Vollkornreis mit Petersilie
 und Knoblauch 403
 Vollkornreis mit Zwiebeln 400
 Vollkornreis-Khichdi 105

w

Waldorf-Tatar 281

Walnüsse
 Blumenkohl, Walnüsse und
 Kapern 243
 Gebratene Pilze mit Grünkohl
 und Walnüssen 348
 Kichererbsen-Fenchel-Salat
 mit Oliven 182
 Kürbis und Walnuss 127
 Pilz-Hummus mit Walnüssen
 und Petersilie 308
 Pistou 195
 Rotkraut-Sellerie-Schmortopf
 mit Apfel 48
 Salat mit gebratenen Pastina-
 ken und Pilzen 179
 Sautierter Selleriesalat 347
 Sellerie-Waldorf-Tatar 281

Wein
 Bazzoffia 33
 Eintopf mit Stangensellerie,
 Kartoffeln, Graupen und
 Bohnen 43
 In Wein geschmorte Pilze 357
 Kartoffeln und Trauben mit
 Lorbeer und Sternanis 130
 Rotkraut-Sellerie-Schmortopf
 mit Apfel 48

Weißer Bohnen

- Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
- Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
- Fenchel, weiße Bohnen und Kopfsalat 167
- Soupe au Pistou 195

Weißkohl, siehe auch Rotkohl

- Einfaches Sauerkraut 274ff.
- Klare Gemüsesuppe mit Spitzkohl und Tomaten 192
- Kohl mit Misodressing 270
- Kohl und Apfel mit Rosenwasser 264
- Kohl, Karotten und Zwiebeln mit Vinaigrette 122
- Kurz gebratener Spitzkohl mit Rosmarin, Chili und Kapern 34
- Sommersalat mit Erdnussdressing 155
- Würziger Kohl mit Sonnenblumenkernen 364

Winterliche Gemüsesuppe mit Quinoa 220

Wurzelgemüseauflauf mit Graupen 51

Z

Zitrone

- Erbesen-Dinkelrisotto mit Zitrone und Haselnüssen 27
- Grünkohlpüree mit Zitrone und Knoblauch 362
- Junger Knoblauch und Karotten mit eingelegter Zitrone 114
- Karotten mit Dukkah und eingelegter Zitrone 250
- Neue Kartoffeln, Kopfsalat und Frühlingszwiebeln mit Zitrone und Lorbeer 113
- Queller und Erbsen mit Zitrone 331
- Spargel und Karotten mit Zitrone und Petersilie 326

Zitronengras

- Duftende Tomaten-Zitronengras-Suppe 199
- Sommergemüsecurry mit Kokos 68
- Würzige Cashewmischung 342

Zucchini

- Auberginen und Zucchini mit Rosmarin und Fenchelsamen 337
- Bazzoffia 33
- Curry von gegrilltem Gemüse 71
- Eintopf mit Zucchini, Mais und Cannellinibohnen 36
- Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
- Neue Kartoffeln und Zucchini mit Dill 110
- Quinoa, Tomaten und Zucchini 164
- Sautiertes Sommergemüse 30
- Soupe au Pistou 195
- Zucchini mit Erdbeeren 246
- Zucchini mit frischer Tomatensauce 334

Zwiebeln, siehe auch Schalotten

- Bohnen-Kürbis-Eintopf 52
- Eintopf mit Stangensellerie, Kartoffeln, Graupen und Bohnen 43
- Eintopf von Paprika, Zucchini und weißen Bohnen 83
- Fenchel und rote Zwiebel mit Orange und Koriander 278
- Gebratene Steckrübe 91
- Gemüsesuppe 188
- Geschmorter griechischer Salat 120
- Kartoffeln und Trauben mit Lorbeer und Sternanis 130
- Kohl, Karotten und Zwiebeln mit Vinaigrette 122
- Kürbis, Mais und Pflaumen mit Rosmarin und Fenchelsamen 125
- Puy-Linsen mit Gemüse und Kräutern 370
- Rote Beten, Radicchio und Orange 128
- Salat mit gebratenen Pastinaken und Pilzen 179
- Sellerie-Kartoffel-Pfanne mit Algen 387
- Suppe mit roter Paprika und Kichererbsen 206
- Süßkartoffeln mit Ananas und Paprika 97
- Tartarepfanne 388
- Vollkornreis mit Zwiebeln 400

Winterliche Gemüsesuppe

- mit Quinoa 220
- Gebratenes Ofengemüse 77
- Zwiebel-Tarka 102
- Zwiebelgewächs-Trio mit gebratenem Wurzelgemüse 350