

Inhalt

7 REZEPTE

Brot

- 9 Roggenbrot mit Sojajoghurt
- 10 Vollkornbrot
- 10 Brot mit getrockneten Tomaten
- 11 Pizza mit veganem Mozzarella
- 12 Focaccia

Salate

- 14 Salat mit Äpfeln, Pilzen und Orangenmayonnaise
- 15 Fenchel-Orangen-Salat

Suppen

- 19 Rüebisuppe
- 20 Kokosmilchsuppe mit roten Linsen
- 21 Seitansuppe mit (Schwarzaugen-)Bohnen
- 22 Miso- und Tofusuppe
- 23 Cremiges Curry
- 24 Kartoffelsuppe mit Gemüse
- 25 Pappa al pomodoro
- 26 Wonton-Suppe

Hauptgerichte

- 33 Lasagne mit Zucchini, Spinat und Tofu
- 34 Radicchio-Rotweinsrisotto
- 35 Pilz- und Tomatenrisotto
- 36 Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chili
- 37 Gnocchi mit Zucchini-Cremesauce
- 38 Ravioli gefüllt mit veganen Würstchen, Kartoffeln und Tofu
- 39 Bulgur mit Gemüse
- 40 Knödel mit Gemüse
- 41 Auberginengratin
- 42 Linsenbällchen
- 43 Veganer Parmesan
- 43 Vegane Mayonnaise

Kuchen und Desserts

- 50 Haferflocken-Cookies
- 51 Schokoladenbiscuits
- 52 Tiramisu
- 53 Mürbeteigkuchen mit Früchten
- 54 Zwetschgenstreusel
- 55 Brownies
- 56 Rüeblikuchen
- 57 Apfelkuchen
- 58 Haferkuchen mit Kirschenmousse
- 59 1000 Schichten mit Nektarinenmousse

61 **NACHHALTIGE ERNÄHRUNG**

Michaela Hogenboom Kindle

65 **REGIONALES EINKAUFEN**

Interviews mit regionalen Anbietern

77 **VEGANISMUS**

Sacha Schlegel und Cristina Roduner

83 **DIE VEGANE KOCHGESCHICHTE**

Sacha Schlegel

88 **SAISONTABELLE**

Umweltkalender 2014

91 **NÄHRWERTTABELLE**

PETA Deutschland

98 **DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**

PETA Deutschland

101 **ALPHABETISCHES VERZEICHNIS**

102 **PROJEKTTEAM**