

ATTILA HILDMANN

Vegan Kochbuch Vol. 3

cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Marion Langhoff	3
VEGAN IS(S)T BESSER!	4
Küchentipps	8
Spinat-Semmelknödel	11
Attilas Brotsalat	11
Herzhaftes Gulasch	13
Spinatlasagne	13
„Geflügel“-Salat	15
Basilikum-Pasta-Salat	15
X-Mas Linsen	17
Kichererbsen in Kokos-Creme	17
Super-Easy-Baguette	19
Mediterraner Farfalle-Salat	19
Attilas Baked Beans	21
Pikante Wirsingrouladen	21
Curry-Sweet-Burger	23
Spaghetti „Mintpea“	23
Tofish-Sticks	25
Pistazienbutter	25
Minz-Erbesen-Suppe	27
Kürbissuppe	27
„Gut-Pfad“-Pizza	29
Auberginenpfanne	29
Linsen-Rucola-Salat	31
Spaghetti mit Basilikumpesto	31
Bohnen-Basilikum-Burger	33
Gegrillter grüner Spargel	33
Gegrillte Kartoffelhälften & BBQ-Tofu	35
Gegrillte Sesamfladenbrote	35
Gegrillte Teriyaki-Aubergine	37
Gegrillte Polenta & Grill-Champignons	37
Räuchertofu-Gemüse-Schaschliks	39
Onion-Parsley-Rings	41
Hokkaido Kürbis-Wedges	41
Italienische Kichererbsenplätzchen	43
Erbse risotto	43
Bruschetta Tomate	45
Bruschetta Olive-Chili	45
Kokos-Blumenkohl-Pfanne	47
Tzatziki	47
Champagner-Früchte-Gelee	49
Gegrilltes Obst	49
Matcha Latte	51
Weißer Schokoladenmousse	51
Vanille-Kipferl	53
Bratapfel mit Cranberry-Marzipan	53
Get-Up Müsli	55
Pain aux framboises	55
Pistazieneis	57
Attilas Apfelstrudel	57
Attilas Krokant-Pralinen	59
Attilas Rübliorte	59