

Vegane

Blitzrezepte

Inhalt

Einleitung S. 6



**Aufstriche &
Vorspeisen S. 14**

**Suppen, Eintöpfe &
Salate S. 42**



Hauptgerichte S. 64

**Süßspeisen &
Desserts S. 92**



Rezeptverzeichnis S. 126

Rezeptverzeichnis

A

Ananas-Kokos-Creme	26
Apfel-Bananen-Creme	117
Apfel-Birnen-Grießcreme	98
Apfel-Preiselbeer-Couscous	105
Arme Ritter mit Äpfeln und Nüssen	101
Asia-Gemüse-Topf	55
Avocado-Apfel-Tartar	27
Avocadosuppe mit Kerbel, kalte	57

B

Bananen im Backteig	110
Bohnen-Avocado-Wraps	30
Bohnencreme mit Chili	23
Brotsalat, sizilianischer	63

C

Cashew-Möhren-Aufstrich	22
Champignons, gefüllte	38
Cranberry-Kompott mit Vanilleeis	118

E

Erdnuss-Schoko-Mousse	102
-----------------------	-----

G

Gemüse-Nudeln, asiatische	87
Gemüse-Reis mit Ajvar	83
Grapefruits, überbackene	106
Gurkengemüse in Kapern-Dill-Sauce	78

H

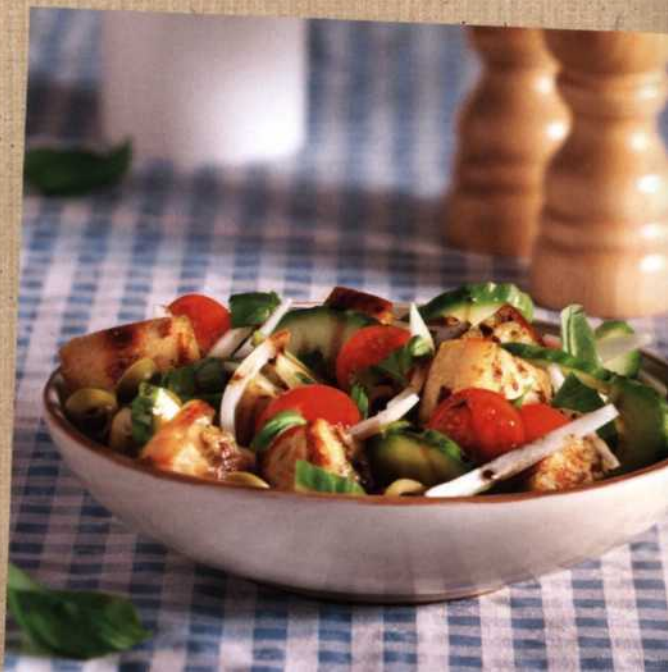
Haferflocken-Frikadellen	77
--------------------------	----

K

Kaiserschmarrn, köstlicher	122
Kartoffel-Bärlauch-Suppe	49
Kartoffelgulasch fein gewürzt	50
Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat	70
Kichererbsen-Aufstrich	18
Kokos-Blumenkohl-Suppe	46
Kokosmilchcreme mit Himbeersauce	94
Kräuter-Champignon-Tartar	29
Kräuter-Gemüse-Creme mit Meerrettich	33
Kürbis mit Nüssen und Ingwer, gebackener	34
Kürbissuppe, bunte	52

L

Linsensuppe mit Lauch und Paprika	53
-----------------------------------	----





M

Makkaroni mit Zitrone und Kräutern	66
Mandelwraps, süße	97
Maronen-Pilz-Topf zu Pellkartoffeln	75
Maronensuppe, edel-scharfe	47
Mexiko-Eintopf, pikanter	60

N

Nachos pikant überbacken	84
--------------------------	----

O

Obstsalat, sommerlicher	125
Ofen-Pommes mit Jäger-Tofuschnitzel	91
Oliven-Aufstrich mit getrockneten Tomaten	19

P

Pellkartoffeln mit Kräuterquark	82
Penne mit Gemüse-Arrabiata	72
Pfannkuchen mit Himbeerfüllung	114

R

Ratatouille mit Knoblauch-Baguëtte	88
Reibekuchen auf Schwarzbrot	76
Rote-Bete-Carpaccio mit Birnen	37

S

Salat mit Pistaziendressing, bunter	56
Sauerkrautsalat, fruchtiger	61
Schoko-Erdnuss-Becherkuchen	113
Schoko-Nuss-Creme	21
Schoko-Orangen-Creme	121
Shiitake-Aufstrich mit Petersilie	24
Sonnenblumen-Schnittlauch-Aufstrich	16
Spaghetti carbonara	73
Spaghetti mit Korianderpesto	69
Spargel-Artischocken-Salat	58
Sultaninen-Äpfel mit Cointreau	109

T

Tomatenbrot mit veganem Mozzarella	41
Tomatensuppe mit geröstetem Salbei	44

W

Wirsingauflauf, bunter	81
------------------------	----

