

VEGAN

für Faule

Text: Martin Kintrup
Fotos: Coco Lang

BEQUEMMACHER

- 8 Bequeme Lebensmittel aus dem Supermarkt
- 9 Bequeme Lebensmittel aus dem Drogeriemarkt

ECHT VEGAN

- 10 Rein pflanzliche Lebensmittel

FRÜHSTÜCK

- 14 Die schnellen 4 fürs Frühstück
- 16 Green-Power-Smoothie
- 18 Geröstetes Asia-Müsli
- 20 4 x schneller Flockenmix
- 22 No-Knead-Bread
- 24 4 x schnelle Brotaufstriche
- 26 Schoko-Erdnuss-Creme
- 28 Mandel-Pancakes
- 30 Bayrische Tofusemmel
- 32 Morgenwraps mit Sesamcreme

HEIMATKÜCHE

- 36 Die schnellen 4 für die regionale Küche
- 38 Rote-Bete-Carpaccio
- 40 4 x schnelle Salate
- 42 Grießschnitten mit Pilzen
- 44 4 x schnelle Kartoffeln
- 46 Spinat-Kartoffel-Auflauf
- 48 4 x schnelle deftige Suppen
- 50 Krautnudeln
- 52 Zwiebelkuchen mit Weintrauben
- 54 Kräuterpfannkuchen mit Pilzen

MEDITERRANES

- 58 Die schnellen 4 für die mediterrane Küche
- 60 Himbeer-Gazpacho-Shots
- 62 No-Knead-Ciabatta
- 64 Avocado-Bohnen-Salat
- 66 4 x schnelle Kleinigkeiten
- 68 Tartelettes aux tomates
- 70 4 x schnelle Pasta
- 72 Polenta mit Pilzgemüse
- 74 Steinpilzrisotto mit Tomaten
- 76 Djuvec-Reistopf

ASIATISCHES & ORIENTALISCHES

- 80 Die schnellen 4 für die exotische Küche
- 82 Tomatensalat mit Kichererbsen
- 84 Warmer Möhrensalat
- 86 4 x schnelle Blitz-Suppen
- 88 Süßkartoffel-Paprika-Gemüse
- 90 Gefüllte Paprika mit Couscous
- 92 4 x Schnelles mit Reis & Hülsenfrüchten
- 94 Rotes Kokos-Gemüse-Curry
- 96 Woknudeln mit Pflaumensauce

GRILLEN

- 100 Die schnellen 4 für die Grillsaison
- 102 Scharfe Wurstspieße
- 104 Grillgemüse mit Limetten
- 106 4 x schnelle Patties & Co.
- 108 4 x schnelle Saucen & Dips
- 110 Gefüllte Grilltomaten
- 112 Teriyaki-Tofu

DESSERTS & GEBÄCK

- 116 Die schnellen 4 für süße Sachen
- 118 Grießbrei mit Beeren
- 120 4 x schnelle Joghurtspeisen
- 122 Kokos-Milchreis-Brulée
- 124 Mandel-Schoko-Fondue
- 126 4 x schnelle Blechkuchen
- 128 Apfel-Marzipan-Strudel
- 130 Birnen-Preiselbeer-Crumble

FAULE MENÜS

- 132 Das leichte Sommermenü
- 133 Das Futtern-wie-bei-Muttern-Menü
- 134 Das herbstliche Schlemmermenü
- 135 Das Veggie-Gourmet-Menü

- 138 Register
- 142 Impressum

- 143 **EINKAUFSZETTEL**
auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule

