

# **ATTILA HILDMANN**

## **Vegan Kochbuch Vol. 2**

**cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen**

# Inhalt

---

Ein neuer Stern am Kochhimmel	3
Vorwort zum Vol. 2	3
Attilas Frikadellen	7
Kichererbsen „Indian Style“	7
Kartoffelsalat mit Kräuter-Mayonnaise	9
Spaghetti mit „Meatballs“	9
Attilas Ananasburger	11
Feldsalat mit „Speck“-Würfeln	11
Mediterraner Paprika-Kuchen	13
Knusprige Tofunuggets	13
Baguette mit Tofu und Oliven	15
Attilas Tomatenaufstrich	15
Spargel-Risotto	17
Linguine mit grünem Spargel	17
Würziger Döner	19
Baked Potatoes mit Avocado-creme	19
Spirelli-Salat mit Linsen	21
Tabouieh	21
Würzige Rosmarin-Fries	23
Auberginen-Bohnen-Curry	23
Bunter Reis „Asian Style“	25
Gefüllte Paprika	25
Räuchertofu mit Macadamia-Kruste	27
Seitan-Champignon-Geschnetzeltes	29
Sellerieschnitzel mit Walnuss-Kruste	31
Linguine mit Pfifferlingssoße	33
Wraps mit Chicken Nuggets	33
Fast Sandwiches	35
„Save the climate“ Sandwich	35
Grüne Tagliatelle	37
Ravioli mit Pfifferlingsfüllung	37
Auberginendip	39
Focaccia	39
Sonnenblumenkernaufstrich	41
Carpaccio von roter Bete	41
Vanille-Milchreis mit Krokant	43
Dimis Proteinschock	43
Banana Pancakes	45
Attilas Eiskaffee	45
Lecker-leichte Grießcreme mit Pflaumen	47
Festliche Bratapfel-Zimt-Creme	47
Stracciatella-Eis	49
Schnelles Erdbeer-Minz-Eis	49
Schokoladen-Brownies	51
Vanille-Waffeln mit Kirschen	51
Attilas Torte nach „Schwarzwälder Art“	53
Schnelle Apfelpizza	53
Attilas Schoko-Cookies	55
Attilas „Käse“-Kuchen	55