

Katharina Seiser

IMMER
SCHON
vegan

*Traditionelle Rezepte
aus aller Welt*

INHALT

FRÜHLING

AM ANFANG

- 6 Vorwort

GESCHMACK

- 8 Wie der Geschmack ins Essen kommt
- 11 duftig
- 12 knusprig/weich
- 14 heiß/kalt
- 15 süß
- 17 sauer
- 18 salzig
- 20 scharf
- 22 umami
- 23 bitter
- 25 fett
- 27 würzig

KALT

- 31 Ananas-Avocado-Salat
- 32 Süßkartoffelsalat mit Salzzitrone

WARM

- 33 Linsen-Zitronen-Suppe mit Mangold
- 35 Spargel mit Kerbelvinaigrette
- 36 Knusprige Mangoldtaschen
- 38 Wildkräuterpastete
- 41 Frühlingszwiebel-Fladen
- 42 Knuspriger Zitronengras-Tofu
- 44 Artischocken mit Vinaigrette
- 47 Artischocken mit Favabohnen
- 48 Spinat mit Kichererbsen

SÜSS

- 49 Orangenflammeri
- 50 Klebreis mit Mango
- 52 Nusstaschen mit Blütensirup

SOMMER

KALT

- 57 Erfrischender Brotsalat
- 58 Bulgursalat mit Kräutern
- 60 Kühler Seidentofu mit Zitrusauce
- 63 Gazpacho
- 64 Weiße-Bohnen-Salat mit Tomaten
- 65 Süß-saurer Sommergemüsesalat
- 67 Sommerrollen mit Erdnussdip
- 68 Gegrillte Paprika mit Salzzitrone und Kapern




WARM

- 70 Lauch-Karotten-Ragout mit Dill
- 73 Mangold mit Safran-Rosinen und Pinienkernen
- 74 Kokosbohnen mit Chapati

SÜSS

- 75 Kaffee-Granita
- 76 Aprikosenröster mit Estragon
- 78 Frische Früchte

WAS DIE SYMBOLE BEDEUTEN

-  steht in etwa einer halben Stunde auf dem Tisch
-  gelingt auch mit wenig Übung
-  wird im Glossar auf S. 162/163 erläutert

HERBST

KALT

- 03 Käferbohnsalat
- 04 Auberginenröllchen mit
Walnüssen
- 08 Karottensalat mit Kreuzkümmel
und Zitrone
- 07 Gefüllte Paprika

WARM

- 09 Patatas bravas
- 90 Kürbis-Curry mit Kokos-Roti
- 92 Gerösteter Blumenkohl mit
Tarator
- 95 Scharf-saure Tomatensuppe
- 96 Fischduft-Auberginen
- 99 Überbackene Miso-Auberginen
- 100 Kohlfleckerl

SÜSS

- 101 Gewürzbirnen in Rotwein
- 103 Gefüllte Bratäpfel
- 105 Traubenkuchen mit Rosmarin

WINTER

KALT

- 100 Orangen-Fenchel-Salat
- 110 Rote Rüben mit Granatapfel
- 113 Linsensalat mit Apfel und
Dijondressing

WARM

- 114 Rote-Bohnen-Ragout mit
Walnüssen
- 115 Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln
- 116 Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-
Füllung
- 118 Schwarzkohlsuppe mit weißen
Bohnen
- 121 Kartoffel-Kibbeh mit
Walnusszwiebeln
- 122 Linsen mit Nudeln und
karamellisierten Zwiebeln
- 125 Knusprige Kartoffellaibchen mit
2 Chutneys
- 126 Kartoffel-Erbсен-Curry

SÜSS

- 127 Orangensalat mit Zimt und
Orangenblütenwasser
- 128 Süßer Kürbis-Safranzopf
- 130 Orangen-Olivenöl-Kekse

JEDERZEIT

KALT

- 135 Rauchige Auberginencreme
- 136 Guacamole
- 136 Schwarze Olivenpaste
- 137 Scharfe Karottencreme
- 139 Arabisches Fladenbrot mit
Za'atar und Dukkah

WARM

- 141 Gedämpfte & gebratene
Teigtaschen
- 145 Knoblauchpilze auf Röstbrot
- 146 Pizza marinara
- 149 Kushari
- 150 Scharfer Cashew-Limetten-Reis
- 153 Gemüsecurry mit
Kichererbsensauce
- 154 Gebackene Riesenbohnen in
Tomatensauce
- 155 Misosuppe, Reis und eingelegtes
Gemüse

SÜSS

- 156 Kokospudding mit Banane
- 158 Safran-Reispudding mit
Rosenwasser

ZUM SCHLUSS

- 161 Tipps für Einkauf & Küche
- 162 Glossar
- 164 Register
- 173 Literatur
- 174 Dank & Team
- 176 Impressum