

MEINE
♥
LIEBLINGSREZEPTE

Stina Spiegelberg
VEGAN
PASSION
Das Kochbuch

Mit Fotos von Maria Brinkop


Edition
Fackelträger

Frühling

Über Stina Spiegelberg ... 6

Warenkunde ... 8

Vegan entdecken ... 10

Mein Zutatenschrank ... 12

Gerätschaften und Helferlein ... 20

Das Auge isst mit! ... 22

Grundrezepte

Teige & Brote ... 26

Aufstriche, Dips & Marinaden ... 34

Gewürzmischungen & -pasten ... 42

Lieblinge ... 50

Salate & Kleinigkeiten

Der glückliche Salatteller ... 52

Süßkartoffelsticks mit feuriger Dattelsauce ... 54

Pesto-Madeleines mit Tomatensalsa ... 56

Frühlingsstrudel mit Bärlauch ... 58

Quinoasalat mit Petersiliendressing ... 60

Salat mit Zucchini und Tomaten ... 62

Glasnudelsalat mit Sesamkrokant ... 64

Rohkost-Linguine in Kräutervinaigrette ... 66

Bruschetta tricolore ... 68

Sattmacher

Spaghettini bolognese tradizionale ... 70

Kräuterrisotto mit glasiertem Gartengemüse ... 72

Conchiglioni Harissa mit Kichererbsenfüllung ... 74

Lasagne per sempre ... 76

Frühkartoffel-Parmigiana ... 78

Bärlauch-Gnocchi mit Kürbissauce ... 80

Matcha-Nudeln mit Brokkoli ... 82

Osterbrunch

Joghurthäschen mit Mandeln ... 86

Osterlämmchen ... 87

Bärlauchquiches im Blätterteig ... 88

Rüblimuffins mit Piment & Koriander ... 89

Karotten-Butterrüben-Tarte ... 90

Glossar ... 234

Register ... 236

Impressum ... 240

Sommer

Lieblinge ... 94

Gartenparty & Grillen

- Taboulé maison ... 98
- Fenchelsaat-Kartoffelecken ... 99
- Spargelsalat mit Aprikosen ... 100
- Chapatis mit Rohkost und Curry-Minz-Dip ... 101
- Black Bean Slow Food Burger ... 104
- Thymian-Frittata mit Kirschtomaten ... 105

Süß & fruchtig

- Rhabarberfrütle mit Tonkacreme ... 106
- Limettengranita mit Minze ... 108
- Schoko-Kokos-Eis ... 110
- Schnelles Erdbeereis ... 110
- Mandel-Milchreis mit Passionsfruchtcoulis ... 112

Menü – La dolce vita

- Panzanella-Tartelettes ... 114
- Avocado-Rucola-Ravioli mit Rosésauce ... 116
- Pannacotta mit Schoko und Kokos ... 118

Menü – Wanna have fun

- Erdbeer-Spinat-Salat ... 120
- Spargel mit Kräuter-Hollandaise ... 122
- Schichtdessert aus Beeren und Mohncreme ... 124

Menü – Fleurs d'été

- Kirschtomaten à la Provence ... 126
- Süßlupinen-Galettes mit Spinat ... 128
- Tartelettes aux mûres et fromage blanc ... 130

Menü – Aus aller Welt

- Gaspacho mit Avocado und Limetten ... 132
- Marinierter Tofu süßsauer ... 134
- Tahin-Grieß-Auflauf mit Mango & Granatapfel ... 136

Herbst

Lieblinge ... 140

Knackige Herbstsalate

- Roter Linsensalat mit leichter Vinaigrette ... 142
- Kürbis- & Blutorange-Tatar mit Cranberrys ... 144
- Feldsalat mit Granatapfel an Nusslingen ... 146
- Roter Möhrensalat mit Walnüssen ... 148
- Rotkohlsalat mit Balsamico-Vinaigrette ... 148
- Belugalinsensalat mit Papaya ... 150

Brote & Suppen

- Kokoscurry mit Zitronengras und Koriander ... 152
- Kichererbsen-Gemüse-Ragout ... 154
- Wärmende Gemüseschüssel ... 154
- Kürbiscremesuppe mit Tofuwürfeln ... 156
- Karottensüppchen mit Kräuterstäbchen ... 158
- Kartoffel-Rosmarin-Focaccia ... 160
- Waldpilz-Rosenkuchen ... 162

Wärmende Hauptspeisen

- Papardelle al Hackfleischbällchen ... 164
- Butternut-Quinoa-Röllchen ... 168
- Rote-Bete-Strudel mit Orangen-Käse-Sauce ... 170
- Ingwer-Lauch-Blinis ... 172
- Feurige Linsen-Köfte mit Sauerrahmdip ... 174
- Safran-Gnocchi ... 176
- Kürbispüree mit Butterpfefferlingen ... 178
- Spinat-Ravioli mit Zitronen-Salbei-Creme ... 180

Winter

Lieblinge ... 184

Heiß geliebte Winterküche

- Kartoffelrösti und Apfelmus ... 186
- Fingernudeln mit Räucherkraut ... 186
- Wirsingrouladen mit Weißweinsauce ... 188
- Topinamburpüree mit Merlot-Schalotten ... 190
- Rote-Bete-Bolognese mit Salbei ... 192
- Bratkartoffelmuffins ... 194
- Karottenrisotto mit Pastinakentalern ... 196

Sündhaft leckere Desserts

- Mousse au Chocolat ... 198
- Marmorierte Desserts à la Käsekuchen ... 200
- Schokoladen-Crème-brûlée ... 202
- Gebackene Birnenringe mit Tonkasauce ... 204
- Saftige Brownies mit Datteln ... 206
- Feigenparfait mit Zimt ... 208

Menü – Bella Italia

- Meine liebste Minestrone ... 210
- Wirsing-Pilz-Lasagne ... 212
- Tiramisu ... 214

Menü – Le petit gourmet

- Französische Zwiebelsuppe ... 216
- Helle Pilzpastetchen mit Lorbeerpolenta ... 218
- Crêpes Suzette ... 220

Menü – Fernweh

- Quinoa-Süßkartoffel-Dipper ... 222
- Afrikanische Tajine mit Kichererbsen ... 224
- Gebackene Banane und Gewürzmousse ... 226

Menü – Daheim ist es am schönsten

- Waldorfsalat mit Apfel und Walnüssen ... 228
- Brezelknödel mit Rotweinrouladen ... 230
- Schwarzwälder Kirsch im Glas ... 232