

Ute-Marion Wilkesmann

Am besten vegetarisch mit der Thermo-Küchenmaschine

Dort-Hagenhausen-Verlag

Inhalt

Vorwort	7	Kapitel 1: Grundrezepte	20
Einführung	8	Special: Pflanzliche Milch	36
Die Geräte	11	Kapitel 2: Getreide	44
Thermo-Küchenmaschinen	12	Special: Brot selbst backen	66
Andere wichtige Geräte	15	Kapitel 3: Gekochtes Gemüse	80
Der Einkauf	16	Special: Hülsenfrüchte	106
Qualität	16		
Infos zum Buch	17		
Allgemeines	19		



Kapitel 4: Frischkost 120

Special: Frischkost-Drinks 132

Kapitel 5: Süßes 144

Special: Selbst gemachtes Eis 158

Austauschtabelle und Erklärungen 164

Rezeptverzeichnis 166



Rezeptverzeichnis

- Ajvar 34
Ananas-Chutney 33
Apfelkraftdrink 142
Apfel-Polenta 154
Apfel-Zwiebel-Chutney 33
Auberginen-Bananen-
Gemüse mit Spiralnudeln 89
Augenbohnsuppe 115
Austernpilze in scharfer
Cremesoße mit Nudeln 98
- Beereneis 160
Blaubeer-Cocktail mit
Frostrand 137
Blumenkohlcremesuppe 82
Brot, einfachstes der Welt 68
Brötchen, einfachste
der Welt 70
Brot-Quiche 58
- Cannelloni mit
Linsenfüllung 60
Cashew-Eisshake 136
Cashewnussmus 22
Cashewnussrahm 40
Champignonpfanne mit
Kokosbrot 102
Chili-Öl 30
Crêpes mit Fruchtfüllung 149
- Dämpfgemüse mit Orangen-
dip 101
- Erdbeer- oder Himbeer-
shake 134
Erdnuss-Knusper-Cookies 150
Essig-Peperoni 31
- Falafel knusprig 112
Fenchelgemüse mit Nudeln 89
Flammkuchen mit
Pastinaken und glacierten
Pekannüssen 57
- Frischkorngericht nach
Bruker 46
Fruchteis 160
Fruchtiges Sonntags-
frühstück 49
- Gazpacho 128
Gefüllte Avocado 131
Gefüllte Paprika 58
Gefüllte Riesenchampignons
an Paprikaspiegel 125
Gefüllte Zucchini 124
Gemüsebrühextrakt 29
Gemüsesalz 29
Grünkohl Potpourri 94
- Haselnussfrühstück à la
Schnitzer 48
Himbeereis 160
Hirse mit Blumenkohl 50
Hirse mit Paprika-Spitzkohl 50
- Ingwer-Öl 30
- Kaki-Pampelmusen-
Frühstück 49
Kartoffeln mit Kichererbsen-
dip 111
Kichererbsen-Gnocchi
mit Kürbis in Rote-
Bete-Soße 108
Kichererbsen-Linsen-
Bratlinge 112
Kichererbsen-Schnecken 119
Kichererbsensuppe 115
Kirsch-Shake 134
Kleine rote Pizzen 127
Knoblauch-Ingwer-Paste 35
Kochcreme 41
Kräuterseitlinge mit Rosinen-
reis 86
Kräuterwürze 25
- Lasagne 53
Linsenaufstrich Rote Bete 26
Linsenkartoffeln 111
Luxusmorgen 137
- Maca-Apfeldrink 142
Maiscreme 43
Majonaisse 42
Majoran-Zöpfchen 77
Marinierte Rote Bete 122
Mini-Hörnchen 74
Mischnussbrot 71
Muskatpizza 62
- Nibs-Kakao 141
Nusskuchen mit Birnenstück-
chen 157
Nusspaste 22
Nussrahm „Sauerrahm“ 40
- Ofenkartoffeln mit Pastina-
ken-Butternuss-Püree 102
Orangenschokolade 153
- Pfannenpizza mit
Blumenkohl 65
Pflanzliche Milch 38
Pilzreispfanne 90
Polenta-Pie 61
- Quinoa-Hirse mit Zwiebel-
Maronen 54
Quinoa mit Butternuss und
Zwiebelsoße 93
Quinoa mit Wirsing und
Hokkaido-Kürbis 90
- Rosenkohlpüree mit Süßkar-
toffelpommes 94
Rösti-Scheiben mit Kürbis und
Lauchpesto 97
Rote-Bete-Bolognese 61

Rote-Bete-Knäckle 73
Roter Wirsing mit weißen
Bohnen 116

Salatcreme 25
Salat Mix-Fix 128
Schoko-Ingweweis vegan 163
Schokoladeneis 163
Schokoladenpudding 146
Schokomuffins mit
Vanillesoße 153
Selleriecreme 34
Sellerie-Guacamole 122
Sellerieknäckle 73
Sellerie-Pastinaken-Suppe 131
Sonnenaufstrich 26
Sonnenblumenkern-Sahne 38
Spätsommersuppe 84
Süßkartoffeln gegrillt 154
Süßkartoffelgulasch 105
Süßkartoffeln in
Erdnusssoße 105

Teestreifen 150
Tomatencremesuppe 82
Tomaten-Mandel-
Baguettes 78

Überraschungssuppe 85

Veganer Bananenkakao 138
Veganer Rohkakao 138

Walnut-Banana-Cookies 146
Weißer Kakao 141
Wurzelcremesuppe 85