

# FÜR GOLDENE MOMENTE IN DER KÜCHE.

Realisiert im Hiltl  
Kochatelier.

Mit Prominenten,  
Weizenkeimen  
und vegetarischen  
Rezepten.

# Inhaltsverzeichnis

*40 appetitanregende Rezepte aus der vegetarischen Küche laden von morgens bis abends zum Kochen ein. Sie wurden sowohl für die geübte Köchin wie für den kochenden Laien konzipiert und sind einfach zuzubereiten. Zugegeben, einige davon sind etwas kniffliger, aber sie verlangen nur etwas Hingabe: All jenen, die mit ausreichend Zeit und Lust an deren Umsetzung gehen, werden sie auf Nummer sicher gelingen.*

<i>Einführung</i>	8
<i>Morgen</i>	
▶ <i>Brotrezept</i>	11
▶ <i>Vital-Drink</i>	12
▶ <i>Quark-Kräuter-Brotaufstrich</i>	16
▶ <i>Ricotta-Himbeeren-Pankakes</i>	17
<i>Znüni</i>	
▶ <i>Birchermüesli</i>	21
▶ <i>Tofu-Tomaten-Sandwich</i>	22
▶ <i>Sonnentost</i>	25
▶ <i>Zucchini-Zimt-Cake</i>	28
<i>Mittag</i>	
▶ <i>Mango-Lassi</i>	30
▶ <i>Chili-Gazpacho</i>	34
▶ <i>Red Miso Salad Dressing</i>	37
▶ <i>Lauwarmer Kartoffelsalat mit Jungspinat</i>	38
▶ <i>Kichererbsensalat mit einem indischen Touch</i>	41
▶ <i>Bulgur-Peperoni-Salat</i>	44
▶ <i>Auberginen-Ratatouille</i>	47
▶ <i>Spaghettini mit Zucchini und Safran</i>	50
▶ <i>Gefüllte Peperoni</i>	53
▶ <i>Rotes Curry mit Gemüse</i>	54
▶ <i>Süßkartoffel-Auflauf</i>	57
▶ <i>Couscous mit Gemüse und roten Linsen</i>	58
▶ <i>Honig-Ricotta mit frischen Beeren</i>	62

### *Zvieri*

- ▶ *Götterspeise im Glas* 65
- ▶ *Fruchtwähe* 66

### *Apéro*

- ▶ *Hummus* 69
- ▶ *Marinierte Feta-Spiesse* 70
- ▶ *Salzgebäck mit Käse* 75
- ▶ *Tropicana-Drink* 76

### *Abend*

- ▶ *Mango-Tomaten-Salat* 81
- ▶ *Haferflocken-Karotten-Bratlinge* 82
- ▶ *Mais-Lauch-Plätzchen* 86
- ▶ *Risotto al limone* 87
- ▶ *Kartoffelpizzen* 90
- ▶ *Maiscrêpes mit Tofu und Wasabi* 93
- ▶ *Spätzlipfanne mit Gemüse und Champignons* 96
- ▶ *Chinakohl-Strudel* 99
- ▶ *Spinat-Gnocchi* 100
- ▶ *Apfel-Beeren-Crumble* 105
- ▶ *Österreichischer Rahmschmarren* 106
- ▶ *Mango-Glace* 109

### *Von morgens bis abends*

- ▶ *Hundekekse* 111