



**vegan:** Diese Rezepte sind vegan oder werden mit veganer Alternative angeboten.

## Vorspeisen, Suppen, Salate

|  |                |
|--|----------------|
| <b>B</b>   | <b>N</b>       |
| Bauereintopf, toskanischer <b>vegan</b>  | 1/ 2015, S. 20 |
| Blumenkohl-Linsen-Currysuppe mit Chapatis, indische <b>vegan</b>                   | 4/ 2015, S. 48 |
| Bohnen-Kartoffel-Salat mit Ei, bunter <b>vegan</b>                                 | 3/ 2015, S. 11 |
| Bohnsalat mit Staudensellerie und Feta   | 4/ 2015, S. 27 |
| Bürosalat im Glas mit Dinkel, Mango und Romana-Salat <b>vegan</b>                  | 4/ 2015, S. 28 |
| Buschbohnen in Zitronensoße <b>vegan</b>   | 4/ 2015, S. 40 |
| Butternut-Kürbis-Suppe, fruchtige  | 5/ 2015, S. 36 |
| Brokkoli-Möhren-Salat mit Pinienkernen, Pecorino und Cocktailtomaten <b>vegan</b>  | 4/ 2015, S. 24 |
| Brotsuppe, apulische <b>vegan</b>  | 3/ 2015, S. 54 |
| <b>C</b>   | <b>O</b>       |
| Crostini mit Salbei-Bohnen-Creme <b>vegan</b>                                      | 1/ 2015, S. 20 |
| <b>E</b>   | <b>P</b>       |
| Erbsensuppe mit Mandel-Sesam-Tofu-Topping  | 2/ 2015, S. 40 |
| <b>F</b>   | <b>Q</b>       |
| Feldsalat mit Rosenkohl, Süßkartoffeln und Granatapfel <b>vegan</b>                | 1/ 2015, S. 15 |
| Fetawürfel im Sesammantel mit Chili-Möhren-Salat                                   | 2/ 2015, S. 33 |
| <b>G</b>   | <b>R</b>       |
| Grumbeersupp, pfälzer <b>vegan</b>   | 1/ 2015, S. 42 |
| <b>K</b>   | <b>S</b>       |
| Kartoffelsuppe mit Spiegelei und gerösteten Brotwürfeln, schwedische               | 4/ 2015, S. 49 |
| Kartoffelsuppe mit Zwetschgenkuchen, pfälzer                                       | 5/ 2015, S. 29 |
| Kohlrabi-Carpaccio mit Tomaten-Oliven-Tatar und Kürbiskernöl-Dressing <b>vegan</b> | 2/ 2015, S. 24 |
| Kürbis-Kokos-Suppe mit karamellisierten Quittenwürfeln                             | 6/ 2015, S. 23 |
| Krautsalat, asiatischer <b>vegan</b>   | 2/ 2015, S. 24 |
| Krautsalat mit Chili-Sesam-Krokant, bunter <b>vegan</b>                            | 6/ 2015, S. 27 |
| Kurkuma-Auberginen-Salat mit Joghurt-Dip, lauwarmer <b>vegan</b>                   | 3/ 2015, S. 35 |
| <b>L</b>   | <b>T</b>       |
| Linsen-Mango-Salat mit Curry-Steckrüben <b>vegan</b>                               | 1/ 2015, S. 14 |
| Nudelsalat mit Paprika, Champignons und Mandelmus-Dressing <b>vegan</b>            | 6/ 2015, S. 65 |
| <b>O</b>   | <b>P</b>       |
| Ofengemüsesalat mit Feta, lauwarmer  | 6/ 2015, S. 41 |
| <b>P</b>   | <b>Q</b>       |
| Pak-Choi-Eintopf, asiatischer <b>vegan</b>   | 6/ 2015, S. 23 |
| Paprika mit Kartoffel-Feta-Füllung, gebackene                                      | 2/ 2015, S. 52 |
| Pasta-Salat mit gebackenem Kürbis, Kichererbsen und Kapern, würziger <b>vegan</b>  | 1/ 2015, S. 18 |
| Pastinaken-Apfel-Süppchen mit Brezel-Croûtons                                      | 6/ 2015, S. 42 |
| Petersilienwurzel-Möhren-Bulgur-Salat mit Feta <b>vegan</b>                        | 5/ 2015, S. 21 |
| Pfifferlingssuppe mit Gnocchi und Parmesantalern <b>vegan</b>                      | 4/ 2015, S. 46 |
| Pilzbrühe mit Tortellini-Einlage, kräftige <b>vegan</b>                            | 5/ 2015, S. 55 |
| <b>Q</b>   | <b>R</b>       |
| Quinoa-Rote-Bete-Salat auf Spinat  | 1/ 2015, S. 16 |
| Quinoa-Salat mit Radieschen, Kresse und Avocado, roter <b>vegan</b>                | 2/ 2015, S. 62 |
| <b>R</b>   | <b>S</b>       |
| Reissalat mit Sommerfrüchten, herzhafter <b>vegan</b>                              | 4/ 2015, S. 24 |
| Rohkostplatte mit zweierlei Soßen <b>vegan</b>                                     | 2/ 2015, S. 22 |
| Rosenkohl-Suppe mit Thymian-Bohnen-Crunch <b>vegan</b>                             | 6/ 2015, S. 27 |
| Rote-Bete-Blätter-Suppe mit Dill (Botwinka)  | 3/ 2015, S. 44 |
| Rote-Bete-Caprese  | 6/ 2015, S. 57 |
| Rote-Bete-Tatar mit Meerrettich-Pistazien-Creme und grünem Apfel                   | 6/ 2015, S. 46 |
| <b>S</b>   | <b>T</b>       |
| Safran-Gemüsesuppe mit Rouille und geröstetem Baguette <b>vegan</b>                | 4/ 2015, S. 46 |
| Sobanudel-Salat mit gebratenem Tofu <b>vegan</b>                                   | 3/ 2015, S. 39 |
| Sommersalat mit Holunderblüten-Dressing, bunter <b>vegan</b>                       | 4/ 2015, S. 27 |
| Spargelsalat mit Erdbeeren und Zuckerschoten                                       | 3/ 2015, S. 27 |
| <b>T</b>   |                |
| Tomaten-Reis-Suppe mit Safran, französische <b>vegan</b>                           | 1/ 2015, S. 55 |
| Tomatensuppe mit gratinierten Polenta Croûtons                                     | 2/ 2015, S. 15 |
| Topinambur-Gemüsesuppe mit Dill-Topping <b>vegan</b>                               | 1/ 2015, S. 71 |

## W

|   |                |
|---|----------------|
| Wintersalat mit Cornflakes-Mozzarellabällchen und Orangenfilets | 1/ 2015, S. 30 |
| Wurzelgemüse-Rohkostsalat mit Zitronen-Nuss-Crostini            | 1/ 2015, S. 16 |

## Z

|  |                |
|--|----------------|
| Zucchini spaghetti-Hirse-Salat, sommerlicher | 3/ 2015, S. 20 |
|--|----------------|

## Kleine Gerichte, Beilagen und Soßen

## A

Ausgabe, Seitenzahl

|  |                |
|--|----------------|
| Ajvar auf geröstetem Brot mit Ricotta            | 4/ 2015, S. 33 |
| Apfel-Ketchup, fruchtiger <b>vegan</b>           | 3/ 2015, S. 31 |
| Asia-Ratatouille-Aufstrich <b>vegan</b>          | 3/ 2015, S. 59 |
| Avocado mit Tomatensalsa, gegrillte <b>vegan</b> | 3/ 2015, S. 14 |

## B

|   |                |
|---|----------------|
| Blumenkohl mit Mango-Joghurt-Dip, würziger <b>vegan</b>               | 3/ 2015, S. 19 |
| Buschbohnen in Zitronensoße <b>vegan</b>                              | 4/ 2015, S. 40 |
| Brokkoli-Frittata-Happen aus dem Backofen mit Peperoni und Oliven     | 6/ 2015, S. 62 |
| Bruschetta mit gebratenen Kräuterseitlingen und Parmesan <b>vegan</b> | 6/ 2015, S. 63 |

## C

|  |                |
|--|----------------|
| Champignon-Rührei mit Spinat und Cheddar auf knusprigem Röstbrot | 5/ 2015, S. 31 |
| Champignon-Tikkas mit Koriander-Minz-Dip <b>vegan</b>            | 1/ 2015, S. 32 |
| Chilisoße mit überbackenem Ofengemüse <b>vegan</b>               | 5/ 2015, S. 41 |

## D

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| Datteln mit Frischkäse und Walnüssen | 4/ 2015, S. 43 |
|--------------------------------------|----------------|

## H

|  |                |
|--|----------------|
| Halloumi-Päckchen mit Salbei-Minz-Marinade         | 3/ 2015, S. 19 |
| Handkäse mit Riesling-Musik und dreierlei Zwiebeln | 5/ 2015, S. 24 |

## K

|  |                |
|--|----------------|
| Kürbis-Mozzarella-Spieße mit getrockneten Tomaten              | 6/ 2015, S. 62 |
| Kürbisküchlein mit Koriander-Mango-Salsa, feurige <b>vegan</b> | 5/ 2015, S. 30 |
| Kürbisspalten aus dem Ofen mit Minz-Dip, gebackene             | 5/ 2015, S. 23 |
| Kräuter-Fenchel-Muffins, würzige <b>vegan</b>                  | 2/ 2015, S. 35 |

## M

|   |                |
|---|----------------|
| Mini-Pizzen mit Spinat und Büffelmozzarella | 6/ 2015, S. 64 |
|---|----------------|

## P

|  |                |
|--|----------------|
| Pimientos mit Meersalz, gebratene <b>vegan</b> | 4/ 2015, S. 40 |
|--|----------------|

## R

|   |                |
|---|----------------|
| Rohkostplatte mit zweierlei Soßen <b>vegan</b>        | 2/ 2015, S. 22 |
| Riesenchampignons mit nussiger Gruyère-Bulgur-Füllung | 3/ 2015, S. 14 |

## S

|  |                |
|--|----------------|
| Salzkartoffeln mit Mojo verde, kanarische <b>vegan</b> | 4/ 2015, S. 43 |
| Salzmandeln, würzige                                   | 4/ 2015, S. 42 |

## T

|   |                |
|---|----------------|
| Tomaten-Oliven-Brötchen, würzige <b>vegan</b> | 4/ 2015, S. 36 |
|---|----------------|

## Z

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| Zucchinireisbällchen mit Paprikasoße | 4/ 2015, S. 41 |
|--------------------------------------|----------------|

## Hauptgerichte

## A

Ausgabe, Seitenzahl

|  |                |
|--|----------------|
| Albondigas in würziger Tomaten-Dattel-Soße, spanische  | 4/ 2015, S. 19 |
| Apfel-Kürbis-Ragout mit Couscous <b>vegan</b>          | 6/ 2015, S. 13 |
| Auberginen-Tomaten-Auflauf, köstlicher                 | 1/ 2015, S. 40 |
| Auberginen-Tomaten-Gratin mit Kokosmilch               | 4/ 2015, S. 49 |
| Asia-Reistopf mit Wintergemüse, schneller <b>vegan</b> | 1/ 2015, S. 58 |

## B

|  |                |
|--|----------------|
| Bandnudeln mit Chicorée-Orangen-Senf-Soße <b>vegan</b>                       | 1/ 2015, S. 13 |
| Bandnudeln mit Tempeh auf Tomaten-Fenchel-Soße <b>vegan</b>                  | 1/ 2015, S. 67 |
| Bohnenaufbau mit Polentahaube, dreierlei <b>vegan</b>                        | 6/ 2015, S. 41 |
| Bohnen-Mango-Curry mit Basmatireis <b>vegan</b>                              | 3/ 2015, S. 13 |
| Bohnen-Reistopf mit scharfem Paprika-Ananas-Gemüse, karibisches <b>vegan</b> | 1/ 2015, S. 60 |
| Blätterteig-Pasteten mit Blumenkohl-Blauschimmelkäse-Füllung (Videos)        | 2/ 2015, S. 38 |
| Blätterteigpizza mit Süßkartoffeln, Ziegenkäse und Ahornsirup                | 6/ 2015, S. 51 |
| Borlotti-Bohnen-Kartoffel-Gratin, rustikales                                 | 2/ 2015, S. 32 |
| Brokkoli in pikanter Erdnuss-Soße mit Gewürzreis <b>vegan</b>                | 1/ 2015, S. 46 |

|  |                |
|--|----------------|
| Brokkoli-Penne mit karamellisierten Cocktailtomaten und Parmesan | 2/ 2015, S. 63 |
|--|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Brokkoli-Shiitake-Wok mit Nudeln <b>vegan</b> | 5/ 2015, S. 31 |
|---|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube | 5/ 2015, S. 44 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Brokkoli-Quesadillas mit Bohnenragout <b>vegan</b> | 3/ 2015, S. 32 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Buchweizen-Risotto mit Pfifferlingen, raffiniertes | 4/ 2015, S. 30 |
|--|----------------|

## C

|  |                |
|--|----------------|
| Chicorée mit Rosmarinkruste, Ingwer-Zwiebel-Marmelade und Cremepolenta | 1/ 2015, S. 12 |
|--|----------------|

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Chicorée-Quiche mit Birnen und Brie | 1/ 2015, S. 11 |
|-------------------------------------|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Curry-Möhren-Pfannkuchen mit Lauch-Käse-Soße | 1/ 2015, S. 53 |
|--|----------------|

## D

|  |                |
|--|----------------|
| Döner mit Seitan-Gyros und Sesam-Soße <b>vegan</b> | 3/ 2015, S. 28 |
|--|----------------|

## E

|  |                |
|--|----------------|
| Erbsen-Kartoffel-Curry mit Pilaf-Reis, indisches | 5/ 2015, S. 30 |
|--|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Erdnuss-Pasta aus einem Topf <b>vegan</b> | 6/ 2015, S. 56 |
|---|----------------|

## F

|  |                |
|--|----------------|
| Fenchel in Senf-Dill-Soße mit Räuchertofu und Süßkartoffelpüree <b>vegan</b> | 5/ 2015, S. 12 |
|--|----------------|

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Fenchel-Pilz-Lasagne  | 5/ 2015, S. 13              |
| Feta mit Paprika und Kirschtomaten aus dem Ofen                       | 5/ 2015, S. 56              |
| Flammkuchen mit Äpfeln, Sauerkraut und roten Zwiebeln                 | 6/ 2015, S. 12              |
| Fregola mit Auberginen-Sugo, Pesto und Parmesanaltern, sardische      | 4/ 2015, S. 21              |
| Frühlings-Moussaka mit Kohlrabi und Erbsen                            | 2/ 2015, S. 54              |
| <b>G</b>  |                             |
| Galettes mit Käse-Apfel-Salat, französische                           | 6/ 2015, S. 11              |
| Gemüse-Curry aus Indien, duftendes <b>vegan</b>                       | 4/ 2015, S. 14              |
| Gemüse-Reisauflauf mit Tomaten-Paprikasoße, mediterraner              | 1/ 2015, S. 56              |
| Gemüsereis mit Sesamöl und Avocado-Topping, gebratene <b>vegan</b>    | 4/ 2015, S. 51              |
| Gemüse-Nudel-Paella mit Cashewkernen (Fideuà)                         | 3/ 2015, S. 38 <b>vegan</b> |
| Gnocchi mit Birnen-Sellerie-Soße und gerösteten Haselnüssen           | 6/ 2015, S. 59              |
| Grünkohl-Quinoa-Pfanne mit Joghurt-Dip                                | 6/ 2015, S. 25              |
| <b>H</b>  |                             |
| Hirse-Paprika-Taler mit Rucola-Sesam-Dip <b>vegan</b>                 | 5/ 2015, S. 45              |
| Hotdogs mit Gurken-Topping und Dinkelbrötchen                         | 3/ 2015, S. 31              |
| <b>I</b>  |                             |
| Linsen-Fenchel-Eintopf mit Basmatireis, indischer <b>vegan</b>        | 5/ 2015, S. 11              |
| <b>K</b>  |                             |
| Kartoffel-Lauch-Kuchen mit gebratenen Pilzen                          | 1/ 2015, S. 22              |
| Kartoffel-Pilz-Bratlinge mit Paprika-Pesto <b>vegan</b>               | 3/ 2015, S. 17              |
| Kichererbsen-Curry mit Möhren-Zwiebel-Raita, scharfes <b>vegan</b>    | 1/ 2015, S. 34              |
| Kichererbsen-Curry-Sandwich mit marinierten Möhren und Brie           | 4/ 2015, S. 56              |
| Kichererbsen-Wurzelgemüse-Eintopf <b>vegan</b>                        | 6/ 2015, S. 14              |
| Kirschtomaten-Fenchel-Quiche mit Thymian, flotte                      | 1/ 2015, S. 44              |
| Kohlrabi-Kurkuma-Hirsotto mit Erbsen                                  | 2/ 2015, S. 14              |
| Kohlrabi-Lasagne mit Kerbel-Pesto und Zitronencouscous                | 2/ 2015, S. 29              |
| Kohlrouladen mit Sojaschnetzel und Tomatensoße (Golabki) <b>vegan</b> | 3/ 2015, S. 47              |
| Kokos-Linsen-Bratlinge mit Koriander-Chimichurri                      | 1/ 2015, S. 30              |
| Königsberger Grünkern-Klopse mit Salzkartoffeln <b>vegan</b>          | 3/ 2015, S. 51              |
| Kumpir mit Kräuterseitling-Füllung und Frühlingskräuter-Quark         | 2/ 2015, S. 20              |
| Kürbis-Apfel-Eintopf mit Erdnüssen und Couscous <b>vegan</b>          | 6/ 2015, S. 13              |
| Kürbis-Pilaw mit Datteln und Rahm-Dip, orientalisches                 | 1/ 2015, S. 58              |
| Kürbisschupfnudeln mit Thymian-Steinpilz-Butter                       | 5/ 2015, S. 34              |
| Kürbisspalten mit süß-saurer Vinaigrette und Feta, gebackene          | 1/ 2015, S. 47              |
| Krauteintopf mit Möhren und Seitanwürstchen (Bigos) <b>vegan</b>      | 3/ 2015, S. 44              |
| Krautstrudel mit Kräuter-Sabayon                                      | 6/ 2015, S. 32              |
| <b>L</b>  |                             |
| Linguine mit Linsen und zitronigen Zucchini <b>vegan</b>              | 5/ 2015, S. 59              |
| Linguine mit Sellerie-Soße und Salbei <b>vegan</b>                    | 5/ 2015, S. 14              |
| Linsenaufauf, griechischer  | 4/ 2015, S. 22              |

|   |                |
|---|----------------|
| Linsenlasagne mit Basilikum-Tsatsiki <b>vegan</b>                             | 1/ 2015, S. 51 |
| Linsen-Mango-Curry mit Basmatireis <b>vegan</b>                               | 1/ 2015, S. 45 |
| <b>M</b>  |                |
| Maiskolben mit Knoblauch-Zitronen-Butter und Pellkartoffeln <b>vegan</b>      | 4/ 2015, S. 57 |
| Makkaroni mit Käse (Mac'n Cheese)   | 3/ 2015, S. 40 |
| Maronenstrudel-Bonbons mit Rotweinssoße, würzige <b>vegan</b>                 | 6/ 2015, S. 44 |
| Möhren-Dattel-Hirse mit Pastinaken-Pilz-Gemüse <b>vegan</b>                   | 5/ 2015, S. 43 |
| Möhren-Flammkuchen mit Bärlauch-Topping                                       | 2/ 2015, S. 31 |
| Möhren-Nasi Goreng mit Eierstreifen und Koriander-Gurken-Topping              | 2/ 2015, S. 19 |
| Möhren-Risotto mit knusprigem Salbei  | 6/ 2015, S. 17 |
| Möhren-Tarte-Tatin  | 5/ 2015, S. 22 |
| <b>N</b>  |                |
| Nasi Goreng mit Eierstreifen und Gurken-Koriander-Topping <b>vegan</b>        | 2/ 2015, S. 19 |
| Nudelgericht palästinensischer Art  | 4/ 2015, S. 20 |
| Nudeln, ligurische  | 1/ 2015, S. 41 |
| Nudeln mit weißen Bohnen in Tomatensoße (Bleki)                               | 4/ 2015, S. 30 |
| <b>O</b>  |                |
| Ofenrisotto mit Kürbis und Rosmarin   | 6/ 2015, S. 39 |
| Ofen-Spitzkohl mit Kartoffel-Stampf und Steinpilz-Butter <b>vegan</b>         | 6/ 2015, S. 28 |
| <b>P</b>  |                |
| Paprika-Kartoffel-Gemüse mit Sesamdip, arabisches <b>vegan</b>                | 4/ 2015, S. 13 |
| Paprika mit Reisfüllung   | 4/ 2015, S. 34 |
| Paprika-Risotto, buntes   | 3/ 2015, S. 57 |
| Paprika-Seitan-Gemüse mit Kartoffelknödeln, feuriges <b>vegan</b>             | 4/ 2015, S. 12 |
| Paprika-Tarte mit würzigem Brie, bunte  | 4/ 2015, S. 11 |
| Pasta mit Rucola und Kartoffeln <b>vegan</b>                                  | 4/ 2015, S. 36 |
| Pasta mit Wirsing-Pesto   | 1/ 2015, S. 23 |
| Pellkartoffeln mit Sauerkraut-Möhren-Topping und Dill-Rahm-Dip                | 2/ 2015, S. 61 |
| Penne mit Mangold und Käse-Sahne-Soße   | 4/ 2015, S. 54 |
| Pillekuchen, Nordrhein-Westfälischer  | 5/ 2015, S. 25 |
| Pilz-Reis-Pfanne, würzige <b>vegan</b>  | 6/ 2015, S. 58 |
| Pilz-Stroganoff mit Bandnudeln  | 1/ 2015, S. 49 |
| Polenta-Pizza mit bunten Zucchini und Rucola                                  | 3/ 2015, S. 29 |
| <b>R</b>  |                |
| Ratatouille mit grünen Bohnen und Salbei-Polenta-Schnitten <b>vegan</b>       | 3/ 2015, S. 12 |
| Ricotta-Mandel-Farfalle mit Kürbiskernen und Petersilie                       | 5/ 2015, S. 57 |
| Risotto mit weißen Bohnen und Tomaten   | 4/ 2015, S. 23 |
| Rosenkohl-Tahin-Pasta   | 2/ 2015, S. 34 |
| Rote Bete mit Taleggio, gratinierte   | 5/ 2015, S. 17 |
| Rote-Bete-Scheiben in Amaranthpanade mit Kartoffel-Kräuter-Salat <b>vegan</b> | 1/ 2015, S. 29 |
| Rote-Linsen-Topf mit Curry-Tomaten-Spinat und Fladenbrot <b>vegan</b>         | 2/ 2015, S. 60 |
| Rosmarin-Focaccia mit Tomaten-Zucchini-Sugo und Joghurt <b>vegan</b>          | 4/ 2015, S. 39 |

|   |                |
|---|----------------|
| Rotkohl-Risotto mit Lauch-Topping, cremiges | 1/ 2015, S. 57 |
|---|----------------|

**S**

|   |                |
|---|----------------|
| Sauerkraut-Kartoffel-Teigtaschen mit Chili-Dill-Quark | 6/ 2015, S. 14 |
|---|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Sesam-Möhren mit Reismudeln und mariniertem Seitan<br>♥vegan | 1/ 2015, S. 73 |
|--|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Sesam-Seitan mit Erdnuss-Soße und Möhren-Paprika-Reis, paniertes ♥vegan | 1/ 2015, S. 27 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Schnittlauch-Crêpes mit Paprika-Tofu-Chinakohlfüllung | 2/ 2015, S. 14 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Schupfnudeln in Chilibutter mit geschmortem Wirsing-Champignon-Gemüse | 1/ 2015, S. 72 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Schwarzwurzel-Päckchen mit Gewürz-Couscous und Granatapfel-Dip ♥vegan | 6/ 2015, S. 48 |
|---|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Semmelknödel-Schmarrn mit Lauch-Apfel-Gemüse | 6/ 2015, S. 32 |
|--|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Sojaschnitzel-Cevapcici mit Djuvec-Reis | 4/ 2015, S. 32 |
|---|----------------|

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Sojapopf, russischer ♥vegan | 1/ 2015, S. 48 |
|-----------------------------|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Spargel-Flammkuchen mit Cocktailltomaten, raffinierter | 3/ 2015, S. 25 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Spargel-Kokos-Pasta mit Zitronenmelisse ♥vegan | 3/ 2015, S. 22 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Spargel mit Seidentofu-Safran-Hollandaise ♥vegan | 3/ 2015, S. 23 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Spargel mit Rucola-Pesto und Tomaten-Polenta, würzige ♥vegan | 3/ 2015, S. 26 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Spätzle mit jungen Möhren in Linsen-Weißwein-Soße ♥vegan | 3/ 2015, S. 40 |
|--|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Spinatgemüse mit Weichkäse und Reis, würziges | 1/ 2015, S. 32 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Spinat-Kichererbsen-Topf mit Zitronen-Quinoa ♥vegan | 1/ 2015, S. 43 |
|---|----------------|

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Spinat-Ricotta-Pizza mit Paprika | 3/ 2015, S. 55 |
|----------------------------------|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Spirelli in cremiger Lauch-Petersilien-Soße | 6/ 2015, S. 19 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Steckrüben-Apfel-Curry mit Basmatireis ♥vegan | 5/ 2015, S. 14 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Steckrüben-Bolognese mit Spaghetti ♥vegan | 1/ 2015, S. 70 |
|---|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Süßkartoffel-Lauch-Curry mit Fladenbrot ♥vegan | 5/ 2015, S. 54 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Süßkartoffel-Mangold-Couscous mit Cranberries ♥vegan | 2/ 2015, S. 12 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Süßkartoffelpfanne mit Räuchertofu und Cashewkernen ♥vegan | 6/ 2015, S. 61 |
|--|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Süßkartoffel-Spalten mit Avocado-Dip ♥vegan | 2/ 2015, S. 13 |
|---|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Süßkartoffel-Tortilla mit Cocktailltomaten | 2/ 2015, S. 11 |
|--|----------------|

**T**

|  |                |
|--|----------------|
| Tomatentopf mit Seitanwürfeln und gelbem Würzreis ♥vegan | 5/ 2015, S. 36 |
|--|----------------|

**W**

|  |                |
|--|----------------|
| Wirsing-Pasta mit getrockneten Tomaten und Salbei-Walnuss-Pesto ♥vegan | 6/ 2015, S. 21 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Wirsing-Senf-Gemüse mit Räuchertofu ♥vegan | 2/ 2015, S. 21 |
|--|----------------|

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Wirsingwickel mit Kürbisfüllung | 1/ 2015, S. 75 |
|---------------------------------|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Wurzelgemüse-Bourguignon mit Kartoffelpüree ♥vegan | 5/ 2015, S. 19 |
|--|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Wurzelgemüse-Pommes in scharfer Parmesan-Panade mit Kräuterquark | 1/ 2015, S. 26 |
|--|----------------|

**Z**

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Zucchini-Gorgonzola-Lasagne | 3/ 2015, S. 37 |
|-----------------------------|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Zucchini-Tomaten-Topf mit Sojaschnitzeln ♥vegan | 3/ 2015, S. 56 |
|---|----------------|

## Süßes, Desserts und Getränke

|          |                     |
|----------|---------------------|
| <b>A</b> | Ausgabe, Seitenzahl |
|----------|---------------------|

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Ananas-Kokoskuchen ♥vegan | 1/ 2015, S. 80 |
|---------------------------|----------------|

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| Apfelmuffins mit Nuss-Streusel ♥vegan | 1/ 2015, S. 78 |
|---------------------------------------|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Apfel-Pflaumen-Scones mit Mandelstreuseln | 5/ 2015, S. 62 |
|---|----------------|

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Apfeltaart, köstliche | 2/ 2015, S. 42 |
|-----------------------|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Aprikosen-Honig-Semifreddo mit Pinienkernen ♥vegan | 4/ 2015, S. 63 |
|--|----------------|

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Aprikosen-Nuss-Kugeln ♥vegan | 2/ 2015, S. 26 |
|------------------------------|----------------|

**B**

|   |                |
|---|----------------|
| Bananeneis mit Kokosblütenzucker ♥vegan | 4/ 2015, S. 61 |
|---|----------------|

**C**

|  |                |
|--|----------------|
| Chia-Haselnuss-Aprikosen-Granola mit Früchtejoghurt ♥vegan | 5/ 2015, S. 49 |
|--|----------------|

**D**

|   |                |
|---|----------------|
| Damencreme mit Erdbeeren und Knusper-Topping, beschwipste | 3/ 2015, S. 63 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Dattelcreme mit exotischem Fruchtsalat ♥vegan | 2/ 2015, S. 47 |
|---|----------------|

**E**

|   |                |
|---|----------------|
| Erdbeerkuchen mit Holunderblütencreme, feiner | 3/ 2015, S. 61 |
|---|----------------|

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| Erdbeermarmelade mit Aperol ♥vegan | 3/ 2015, S. 65 |
|------------------------------------|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Espressokuchen mit Schokosplittern und Macadamianüssen | 1/ 2015, S. 77 |
|--|----------------|

**F**

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Frozen Joghurt mit Früchten | 4/ 2015, S. 64 |
|-----------------------------|----------------|

**G**

|   |                |
|---|----------------|
| Griechisches Joghurt-Eis mit Ouzo und Pistazien-Krokant | 2/ 2015, S. 55 |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Grieß-Pudding mit Mandeln und Früchten, feine | 1/ 2015, S. 36 |
|---|----------------|

**H**

|  |                |
|--|----------------|
| Hefeknödel mit Vanillesoße, fränkische | 5/ 2015, S. 26 |
|--|----------------|

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| Hefeknoten mit Cranberries und Kokos | 2/ 2015, S. 50 |
|--------------------------------------|----------------|

**K**

|  |                |
|--|----------------|
| Kardamom-Schoko-Waffeln mit Zimtcreme und Kirschen | 6/ 2015, S. 37 |
|--|----------------|

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Käsekuchen mit Maracujaguss | 2/ 2015, S. 47 |
|-----------------------------|----------------|

**L**

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| Linzer Törtchen | 6/ 2015, S. 34 |
|-----------------|----------------|

**M**

|  |                |
|--|----------------|
| Mangokompott mit Mascarponecreme und Wacholder-krokant | 6/ 2015, S. 49 |
|--|----------------|

|             |                |
|-------------|----------------|
| Mango-Lassi | 1/ 2015, S. 64 |
|-------------|----------------|

|  |                |
|--|----------------|
| Matcha-Quark mit Weißwein-Himbeer-Soße und Matcha Schokolade | 2/ 2015, S. 37 |
|--|----------------|

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Melonen-Minz-Granita ♥vegan | 4/ 2015, S. 62 |
|-----------------------------|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Milchreissdessert mit Rhabarber-Rosmarin-Orangen-Kompott ♥vegan | 3/ 2015, S. 61 |
|---|----------------|

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Milchtarte, traditionelle | 5/ 2015, S. 28 |
|---------------------------|----------------|

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Mirabellen-Kuchen mit Mandelstiften | 5/ 2015, S. 61 |
|-------------------------------------|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Mohnstriezel (Makowiec)                                 | 3/ 2015, S. 48 |
| Mohn-Schupfnudeln mit Zwetschgen-Chai-Kompott<br>♥vegan | 5/ 2015, S. 65 |
| Möhren-Ingwer-Lassi mit Kardamom                        | 1/ 2015, S. 64 |
| <b>N</b>  |                |
| Nuss-Nougat-Gugelhupf                                   | 1/ 2015, S. 77 |
| <b>O</b>  |                |
| Orangen-Käseküchlein mit Spekulatiusboden               | 6/ 2015, S. 45 |
| <b>P</b>  |                |
| Pastinakenkuchen mit Frischkäse-Topping und Pekannüssen | 2/ 2015/ S. 49 |
| Pfirsich-Cantuccini-Tiramisu                            | 2/ 2015/ S. 48 |
| <b>Q</b>  |                |
| Quark-Grieß-Auflauf mit Rhabarber                       | 3/ 2015, S. 64 |
| Quinoa-Auflauf mit Kirschen und Vanillesahne, süßer     | 5/ 2015, S. 46 |
| Quitten-Ingwer-Crumble mit Preiselbeer-Sahne ♥vegan     | 5/ 2015, S. 65 |
| <b>R</b>  |                |
| Reisbällchen, frittierte                                | 1/ 2015, S. 25 |
| Rhabarber-Cupcakes mit weißer Schokolade                | 3/ 2015, S. 65 |
| <b>S</b>  |                |
| Schoko-Kokos-Eis  | 4/ 2015. S. 61 |
| Schokokuchen mit Schokoladenganache                     | 1/ 2015, S. 81 |
| Smoothie mit Spinat und Feldsalat, grüner ♥vegan        | 2/ 2015, S. 26 |
| <b>T</b>  |                |
| Tigerkuchen, marmorierter                               | 1/ 2015, S. 79 |
| Trauben-Creme mit Pekannuss-Krokant                     | 5/ 2015, S. 61 |
| <b>V</b>  |                |
| Vollkorncrêpes mit Balsamico-Erdbeeren                  | 3/ 2015, S. 63 |