

Cherie Soria

Das vegane Rezeptbuch

Vorspeisen · Salate · Suppen
Hauptgerichte · Desserts · Brot und Gebäck
Nussmilch · Cashew-Joghurt · Mandel-Käse

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Anke Kleemann und Silke Kleemann



Urheberrechtlich geschütztes Material

Titel der Originalausgabe: *Angel Foods*
Erschienen bei: The Book Publishing Company, Summertown TN, USA
Copyright © 1996, 2003 Cherie Soria
Aus dem Amerikanischen übersetzt von *Anke Kleemann* und *Silke Kleemann*

Windpferd Taschenbuch
10076

2. Auflage 2014

Gekürzte Taschenbuchausgabe der im Windpferd Verlag erschienenen Erstausgabe
Mit Engeln speisen

© 2003 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München

Umschlaggestaltung: Andrea Barth – Guter Punkt/Agentur für Gestaltung

Bildquelle Cover: © YelenaYemchuk/Thinkstock

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Calibri

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-076-5

www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

Widmung

Ich widme dieses Buch meiner Lehrerin, Dr. Ann Wigmore,
die so viele Menschen mit ihrer „Living Foods“-Kost bewegt hat.
Ich kann sie noch immer hören.

INHALT

Widmung	3
Einleitung	7
1: Antwort auf Ihre Fragen!	11
2: Küchengarten leicht gemacht	21
3: Köstliches aus veganer Milch	30
4: Freigebige Früchte	52
5: Himmlische Appetithappen und sündhafte Aufstriche	68
6: Erhabene Salate	95
7: Ozeanische Suppen	121
8: Gütiges Getreide	146
9: Herrliche Hauptgerichte	168
10: Göttliche Desserts	201
Literaturempfehlungen	226
Cherie Soria	227
Rezeptverzeichnis	230

Einleitung

Das vegane Rezeptbuch ist eine einzigartige Anleitung zur Zubereitung köstlicher, nahrhafter Gerichte aus dem Lichtreich der Pflanzenwelt. Von Vorspeisen bis zu Desserts, vom Keimen bis zur Herstellung eigener hausgemachter Nuss- und Samenkäse, bringt Ihnen dieses Rezeptbuch ein ganzes Füllhorn aufregender und neuartiger Gerichte ins Haus. Es enthält eine Vielzahl roher und gekochter fettarmer Rezepte mit internationalem Geschmack und erklärt sogar, wie man einen Küchengarten anlegt. Immer wieder erfolgt zudem die Einladung, die Heiligkeit der Nahrung zu ehren, indem Sie Liebe und Achtsamkeit in den Vorgang der Essenzubereitung legen.

Nahrung ist, wie alle Materie, Schwingungsenergie. Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, überträgt sich ihre Schwingung als vitale Lebenskraft auf uns. Je frischer und lebendiger die Nahrung daher ist, desto mehr Lebenskraft erhalten wir. Die meisten von uns können diese Lebenskraft nicht mit bloßen Augen sehen, aber sie kann durch Kirlian-Fotografie für jeden sichtbar gemacht werden. Diese bemerkenswerte Art der Elektrografie fängt das Energiefeld um lebendige Wesen herum ein, und Doppelblindstudien haben nachgewiesen, dass dieses feine Energiefeld, sind wir uns dieser Lebenskraft bewusst, sogar noch stärker und größer wird. Wenn freiwillige Versuchspersonen im Rahmen wissenschaftlicher Experimente ihre Heilenergie auf Wasser richten und man Pflanzen mit diesem Wasser gießt, wachsen die Pflanzen daraufhin schneller, größer und sind krankheitsresistenter! Wir können das Gleiche mit unserer Nahrung machen, indem wir bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten gute und liebevolle Schwingungen auf sie übertragen.

Nur selten denken wir daran, den Nahrungsmitteln, die wir zubereiten, unsere Ehre zu erweisen oder dankbar für die Kraft zu sein, mit der sie uns versorgen. Wir wollen Essen, das gut schmeckt und nicht allzu viel Zeit bei der Vorbereitung und beim

Verspeisen in Anspruch nimmt. Bekanntlich hat das, was wir unserem Körper zuführen, einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit, und es ist gut für uns, mehr frische Nahrung aus dem Pflanzenreich zu uns zu nehmen. Was wir wirklich brauchen, sind also leichte, gesundheitsfördernde, einfache und köstliche Gerichte, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet sind – nicht nur, weil sie für die bestimmt sind, die wir lieben (uns selbst eingeschlossen), sondern auch aus Respekt und Dankbarkeit der Nahrung selbst gegenüber.

Ich habe immer sehr gerne gekocht, doch erst später habe ich bewusst damit begonnen, meine Verbundenheit mit der Natur und dem Göttlichen mit in die Küche zu bringen. Wie viele Menschen öffnete ich mich für ein neues spirituelles Bewusstsein, das alle Aspekte meines Lebens umfasst. Es war eine natürliche Weiterentwicklung meiner neu gefundenen Achtsamkeit, sie auf meine liebste Kunstform auszudehnen – die Zubereitung köstlicher, nahrhafter Mahlzeiten. Beim Waschen und Vorbereiten jeder einzelnen Frucht oder jedes einzelnen Gemüse schwelgen meine Augen nun in seiner Schönheit. Ich würdige seine Einzigartigkeit und fühle mich dankbar und geehrt, diejenige sein zu dürfen, die diese Zutat mit anderen Nahrungsmitteln kombiniert, um schmackhafte, gesunde kulinarische Kunstwerke für mich und meine Lieben zu kreieren. Ich nutze diese Zeit auch zur Meditation und als Gelegenheit, mit anderen höheren Energien Kontakt aufzunehmen. Ich habe entdeckt, dass die Zubereitung gesunder Mahlzeiten eine spirituelle Erfahrung sein kann – und wenn unser Körper gesund und kräftig ist, ist es für unseren Geist ein Leichtes, sich emporzuschwingen!

Malen Sie es sich nur einmal aus ... jedes Mal, wenn Sie den Kühlschrank öffnen, in die Obstschale greifen oder Ihre Sprossen ernten, fühlen Sie grenzenlose Dankbarkeit für diese essbaren Segnungen. Beim Kochen lassen Sie göttliche Liebe in die ausgewählten Nahrungsmittel fließen und fühlen zugleich, wie jede der Zutaten Liebe ausströmt, wenn Sie sie in der Hand halten. Sie fühlen tiefe Wertschätzung und Dankbarkeit für die Nahrung.

Wenn Sie dies tun, beginnen Sie vielleicht eine spirituelle Verbindung mit dem Essen zu spüren, und werden das Gefühl haben, gesegnet zu sein, einfach dadurch, dass Sie in diesem Moment sind. Selbst die niedrigsten Tätigkeiten können heilige Akte werden, wenn man seine Aufmerksamkeit bewusst auf Liebe einstimmt.

Wenn Sie mit Ihrem „Höheren Selbst“ verbunden sind und auf diese Weise Mahlzeiten zubereiten, wobei Sie die frischsten und schönsten Zutaten (vorzugsweise aus organischem Anbau) verwenden, ist es ganz natürlich, die den Nahrungsmitteln innewohnende Vollkommenheit zu ehren und zu schützen, indem man sie so wenig wie möglich kocht und bearbeitet.

Aufgrund des Verlusts von lebenswichtigen Vitaminen, Enzymen, freundlichen Bakterien und anderen wertvollen Mikroorganismen, der durch unnötiges Kochen verursacht wird, betonen heute selbst Ärzte und Wissenschaftler die Bedeutung von frischer Rohkost in unserer Ernährung. Die moderne Medizin kommt endlich auf die Höhe überlieferter Weisheit und hilft uns, die Krankheiten zu vermeiden, die durch die typische amerikanische Durchschnittsernährung – ein wahres Trauerspiel – verursacht werden.

Ich möchte damit nicht sagen, dass man nie wieder gekochtes Essen zu sich nehmen sollte – ich koche immer noch gerne und gehe auswärts essen. Dieses Buch ist nicht nur für „Rohkost-Puristen“ gemacht. Tatsächlich erfordert nahezu die Hälfte der Rezepte in diesem Buch ein wenig Kochen. *Das vegane Rezeptbuch* regt dazu an, dass der Verzehr von mehr ungekochten und lebendigen Nahrungsmitteln uns allen zugute kommen könnte, und bietet so einen ausgewogenen Ansatz für eine gesunde Ernährung. Natürlich sind die meisten Menschen nicht daran gewöhnt, viel Rohkost zu essen, daher empfehle ich, es langsam angehen zu lassen. Sie können dazu ein ungekochtes Gericht in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen und die Anzahl erhöhen, wenn Sie sich bereit dafür fühlen. Für die meisten Leute sind die Sommermonate der beste Zeitpunkt, um mit Rohkost warm zu

werden; obwohl roh nicht notwendigerweise kalt bedeutet. Gerichte können deutlich über Körpertemperatur erwärmt werden und immer noch ihre Lebenskraft behalten. Eine gute Faustregel ist: wenn Sie den Finger hineinstecken, sollte es sich warm anfühlen – nicht heiß.

Mein größtes Anliegen mit diesem Buch ist, dass Sie mit Ihrer Nahrung in Kontakt stehen, wenn Sie sie kaufen oder anbauen, wenn Sie sie waschen, schälen, in Scheiben schneiden, und natürlich, wenn Sie sie essen! Selbst wenn Sie auf dem Nachhauseweg kurz anhalten und eine Pizza kaufen, seien Sie dankbar für ihre Segnungen. Es ist nicht nötig, sich etwas vorzuenthalten, doch Sie werden in zunehmendem Maße merken, dass Sie das möchten, was gut für Sie ist. Wenn Sie also diese Pizza essen, sagen Sie Ihrem höheren Selbst, dass Sie einen besonderen Leckerbissen für es haben – Pizza! Wenn Sie nicht ständig Pizza essen, und die Mahlzeit mit Liebe füllen und achtsam essen, wird es Ihnen aller Wahrscheinlichkeit nach nicht schaden.

Das vegane Rezeptbuch bietet Ihnen weit mehr als 240 großartige Rezepte. Es zeigt eine neue Art, wie man mit der Zeit der Nahrungszubereitung umgehen kann. Denken Sie daran: Wenn Sie kochen, obwohl Sie es hassen, Zeit in der Küche zu verbringen, könnten Sie diese Energie auf das Essen übertragen!

Ziehen Sie stattdessen lieber in Betracht, einfache Rohkost zu Abend zu essen – sie erfordert wenig Vorbereitung, fast kein Aufräumen danach und hinterlässt ein leichtes Gefühl. Zuerst lassen Sie Liebe in Ihr Essen fließen. Machen Sie die Zeit, die Sie rund ums Essen verbringen, zu einer Zeit voller Liebe und Frieden. Sie werden sich verjüngt und voller Liebesenergie fühlen, und diejenigen, mit denen Sie Ihre köstlichen Mahlzeiten teilen, werden ebenso empfinden!

Erstes Kapitel

Antwort auf Ihre Fragen!

Während wir uns entwickeln und lernen, ändern sich unsere Wahrheiten häufig. Die Gesundheit betreffende „Wahrheiten“ unterliegen, wie jede wissenschaftliche Erkenntnis, der Neuinterpretation, wenn neues Wissen ans Licht gebracht oder altes Wissen wiederentdeckt wird. Neue Forschungsergebnisse ersetzen fortwährend die Fakten von gestern darüber, was das Beste für unseren Körper ist und welche Nahrungsmittel wir als am gesündesten erachten dürfen. Jeden Tag, so scheint es, werden neue Informationen veröffentlicht, die unsere Vorstellungen über Fette, Zucker, Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine, Mineralien, Enzyme und die Rolle, die sie für unsere Gesundheit spielen, auf die Probe stellen. Nach fünfundzwanzig Jahren als „Ernährungswissenschaftlerin“ und internationale Ausbilderin in der Kunst der veganen und vegetarischen Nahrungszubereitung, bin ich zu der dankbaren Erkenntnis gekommen, dass ebenso wie die Menschen unterschiedliche Persönlichkeiten haben, jeder Körper anders auf Nahrung reagiert, wie auch auf Gedanken und Gefühle ... und dass all diese Elemente in Kombination mit Bewegung und Lifestyle für unsere Gesundheit zusammenwirken. Im Folgenden habe ich mich bemüht, nach meiner Erfahrung und meinem Wissen so gut wie möglich auf die Fragen zu antworten, die mir in meinen Kursen am häufigsten gestellt werden.

Es wird viel über Enzyme gesprochen.

Wie können wir wissen, ob wir genug davon bekommen?

Enzyme sind ein notwendiger Bestandteil für den Verdauungsprozess. Wenn Nahrung auf mehr als 40,5 Grad Celsius erhitzt wird (handwarm), hört die Enzymaktivität auf, und auch die Lebenskraft der Nahrung geht verloren. Wenn Ihre Ernährung mehr

gekochte Gerichte als Rohkost umfasst und Sie sich Sorgen über die ausreichende Enzymversorgung machen, dann essen Sie mehr ungekochte Nahrungsmittel, trinken Sie rohe Gemüsesäfte, und/oder nehmen Sie Nahrungsergänzungen mit Enzymen.

Produziert unser Körper Enzyme?

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge produziert unser Körper Enzyme, doch nicht nur zum Zwecke der Verdauung. Wir erzeugen einen begrenzten Vorrat an Enzymen für die Funktion all unserer Organsysteme. Ein Mangel an Enzymen verursacht Alterung und altersbedingte Krankheiten. Wenn wir gekochtes Essen zu uns nehmen, dem es an Enzymen fehlt, treiben wir Raubbau mit unserem Enzymvorrat, der dann für die Verdauung verwendet wird. Der hohe Enzymgehalt ist einer der Gründe, warum Rohkost in dem Ruf steht, Gesundheit und Langlebigkeit zu fördern.

Es scheint viel Arbeit zu sein, mehr Rohkost in meine Ernährung aufzunehmen. Wie kann ich anfangen?

Vielen Menschen fällt es leicht, den Tag mit rohem Obst zu beginnen, als leichtes Frühstück oder eine halbe Stunde vor ihrem regulären Frühstück. Das Hinzufügen eines Rohkostsalats oder anderer roher Nahrungsmittel zu ihrer Nachmittags- oder Abendmahlzeit sorgt für ein sogar noch höheres Empfinden von Energie und Vitalität. Der Verzehr von Nahrung in ihrem natürlichen (ungekochten) Zustand erhöht das Bewusstsein für die Vollkommenheit der Natur. Wenn man diesen Wechsel erst einmal vollzogen hat, sprechen einen die Nahrungsmittel am meisten an, die einem das beste Gefühl geben. Nach einer Weile verringert sich die Lust auf Nahrungsmittel, denen es an Lebenskraft fehlt.

Und im Winter?

Brauchen wir keine heißen Mahlzeiten, wenn es draußen kalt ist?

Kaltes Essen kann bei winterlichem Klima zu kühlend sein. Ich schlage vor, die Speisen sanft zu erwärmen, sodass sie wärmer

Siebtes Kapitel

Ozeanische Suppen

· · · REZEPTE AUF EINEN BLICK · · ·

Vitalitäts-Suppe	122
Erbsen-Sprossen-Suppe	122
Kürbiscreme-Suppe	123
Yams-Schmaus-Suppe	123
Sonnige Mohrrübensuppe	123
Karotten-Curry-Suppe	124
Südamerikanische Maissuppe	125
Sämige Maissuppe aus Iowa	126
Ingwer-Curry-Mais-Suppe	127
Gurken-Cremesuppe	127
Gazpacho	128
Miso Shiro	129
Japanische Reis- und Algen-Suppe	130
Miso Ramen	131
Pilz Won Ton	133
Schweizer Pilzcremesuppe	135
Französische Kartoffel-Lauch-Suppe	136
Baskischer Limabohnen-Kartoffel-Eintopf mit Tempeh-„Speck“	137
Tempeh-„Speck“	138
Kubanische Schwarze-Bohnen-Suppe	139
Spanische Erbsensuppe	140
Irischer Gemüse-Graupen-Eintopf	141
Borschtsch	142
Tofu Sour Cream	143
Gemüse-Kräuter-Brühe	143
Shiitake-Gemüse-Brühe	144
Shiitake-Dashi	145

Diese schnellen und einfachen pürierten Suppen sind großartig zum Mittag- oder Abendessen. Frisch gekeimte Erbsen geben dieser ungewöhnlichen, cremigen Erbsensuppe ihren lieblichen Gartengeschmack. Die gekochten Erbsen und Äpfel verleihen ihr eine sanfte Süße, die sie zu einer meiner Leibspeisen macht.

Vitalitäts-Suppe

Für 2 Personen (komplette Mahlzeit)

360 ml frischer Gemüsesaft oder Rejuvelac (s. Seite 32)

170 g Blattgrün (Spinat, Sonnenblumen, Buchweizen, etc.)

1 mittelgroße Papaya, Birne oder Apfel, geviertelt und entkernt

½–1 mittelgroße Avocado, geviertelt, geschält und entkernt

40 g junge gekeimte Erbsen oder gemischte Bohnensprossen

(s. Seite 25)

⅛–¼ TL gemahlener Kelp (Seetang) oder Dulse (Rotalge)

40 g Kürbiskernsprossen oder junge Sonnenblumensprossen

(s. Seite 24)

2 TL Nährhefe

½ TL unpasteurisiertes helles Miso

1. Alle Zutaten im Mixer zusammengeben und zu einer glatten Suppe pürieren.
2. Gekühlt, mit Zimmertemperatur oder handwarm servieren.

Erbsen-Sprossen-Suppe

Für 4 Personen

320 g junge gekeimte Erbsen (s. Seite 25)

1 Tasse tiefgefrorene Erbsen

½–1 Avocado oder 8–12 Mandeln (24 Stunden eingeweicht)

1 mittelgroßer Apfel, geschält, entkernt und geraspelt

360 ml gutes Wasser

½ TL unpasteurisiertes helles Miso

1 Prise getrockneter Dill

Meersalz oder Shoyu nach Geschmack

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Suppe pürieren.
2. Die Suppe durch ein Sieb passieren. Gekühlt, mit Zimmertemperatur oder handwarm servieren.

Die cremige Reichhaltigkeit der *Mandelcreme* macht diese Kürbissuppe zu einer exquisiten und sättigenden Mittagsmahlzeit oder einem erstem Gang. Egal wie Sie sie servieren – sie ist wunderbar! Suppen aus rohen Zutaten sind großartig gekühlt im Sommer oder leicht erwärmt im Winter.

Kürbiscreme-Suppe

Für 4 Personen

2–3 kg Kürbis, geschält, entkernt und geraspelt

$\frac{3}{4}$ Tasse Mandelcreme (s. Seite 34)

240 ml gutes Wasser

1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

1 Prise Muskatnuss

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Suppe pürieren.
2. Gekühlt, mit Zimmertemperatur oder handwarm servieren.

Yams-Schmaus-Suppe

Für 4 Personen

400 g Yamswurzel, geschält und geraspelt

2 frische Maiskolben, die Körner vom Kolben entfernt (ca. 300 g)

$\frac{1}{2}$ –1 Avocado

1 TL unpasteurisiertes helles Miso

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Suppe pürieren, dabei Wasser zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
2. Gekühlt, mit Zimmertemperatur oder handwarm servieren.

Leuchtend Gold mit roten und gelben Sprengeln, ist diese Suppe ein Fest sowohl für die Augen als auch für den Gaumen! Sie ist wirklich eine kulinarische Freude!

Sonnige Mohrrübensuppe

Für 4 Personen

700 ml frischer Möhrensaft

1 EL helle Misopaste (nach Geschmack)

$\frac{1}{2}$ TL Shoyu (nach Geschmack)

- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt (oder ¼ TL Knoblauchpulver)*
- 2 TL frisches Basilikum oder ½ TL getrocknetes geriebenes Basilikum*
- 1 Avocado, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten*
- 3 Eiertomaten, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten*
- 2 frische Maiskolben, die Körner vom Kolben entfernt (ca. 300 g)*
- 1 EL gehackte rote Zwiebel*
- 1 EL gehackter frischer Koriander*

1. Möhrensaft, Miso, Shoyu, Knoblauch und Basilikum in den Mixer geben. Die Hälfte der Avocado, Tomaten und Maiskörner dazugeben und pürieren.
2. Das übrige Gemüse außer dem Koriander mischen.
3. Zum Servieren die pürierte Mischung in Servierschalen geben und das gemischte Gemüse unterrühren. Gekühlt, mit Zimmertemperatur oder handwarm servieren. Mit Koriander garnieren.

Wissenswertes: Um Suppen aus rohen Zutaten zu erwärmen, ohne die empfindlichen Vitamine und Enzyme zu zerstören, stellen Sie sie für 10 bis 20 Minuten in ein warmes Dörrgerät oder einen Ofen, bis sie gerade handwarm sind.

Diese duftende und köstliche Suppe ist eine wunderbare Art, Beta-Karotin zu sich zu nehmen! Da Curry eigentlich eine Mischung verschiedener Gewürze ist, geben verschiedene Curry-Sorten der Suppe ganz verschiedene Geschmacksnoten. Einige sind scharf, andere süß, probieren Sie also verschiedene Sorten, um Ihre Favoriten zu entdecken.

Karotten-Curry-Suppe

Für 4 Personen

- 470 ml frischer Möhrensaft*
- 470 ml dicke Mandel- oder Cashew-Creme (s. Seite 34, 35)*
- 1 Eiertomate, geschält und entkernt*
- 1 EL helle Miso-Paste (nach Geschmack)*
- ½ EL mildes Curry-Pulver*
- ½ kleine Zucchini oder gelber Crookneck-Kürbis, in Würfel geschnitten*

- ¼ rote Paprika, geschnitten*
- 2 EL gehackte rote Zwiebel*
- 1 EL gehackter frischer Kerbel*

1. Möhrensaft, Creme, Tomaten, Miso und Curry in den Mixer geben und pürieren.
2. Die restlichen Zutaten außer dem Kerbel miteinander verrühren.
3. Zum Servieren die pürierte Mischung in einzelne Schalen füllen und das gemischte Gemüse unterrühren. Gekühlt, mit Zimmertemperatur oder handwarm servieren. Mit Kerbel garnieren.

Wissenswertes: Kerbel sollte um seine Schönheit und sein Aroma zu erhalten, immer erst am Ende der Kochzeit zugegeben werden oder zum Garnieren. Die Blätter des Korbels trocknen leicht aus und verlieren gekocht ihren Geschmack. Als Dekoration gibt Kerbel delikaten Geschmack und Aroma, ähnlich wie Anis, aber fast pfeffrig. Genießen Sie Kerbel auch in Salaten und Dressings.

Es ist eine Freude, diese südamerikanisch inspirierte Suppe zu betrachten, und himmlisch, sie zu kosten. Das Geheimnis liegt darin, die Zwiebeln ganz sanft anzuschwitzen, sonst würden sie den Geschmack überdecken.

Südamerikanische Maissuppe

Für 4 Personen

- 1 große weiße Zwiebel, gewürfelt*
- 470 ml gemischter Gurken-Sellerie-Kohl-Saft*
- 2 frische Maiskolben, die Körner vom Kolben entfernt (ca. 300 g)*
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt*
- 1 EL gehackter frischer Koriander*

1. 120 ml Saft in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und etwa 8 Minuten sanft anschwitzen, bis sie glasig sind.
2. Die Zwiebeln leicht abkühlen lassen. Zusammen mit dem restlichen Saft und den Maiskörnern in den Mixer geben und zu einer glatten Suppe pürieren.

Rezeptverzeichnis

Brot & Gebäck

- Dattel-Walnuss-Scones 153
- Duftende Zwiebel-Kräuter-Brötchen 155
- Essener gekeimte Roggenbrötchen 150
- Essener Mehrkornbrot 149
- Getreidesprossen-Kracker 154
- Glasierte Melasse-Zimt-Plundern 152
- Meergemüse-Getreidekracker 155
- Pikante Sonnenblumenstangen 151
- Unschlagbare Mais-Muffins 157
- Würziger Pilzbraten mit Sesam-Tahin-Sauce 181

Desserts, siehe auch Früchte

- Ananas-Sorbet Hawaii 66
- Ananas-Upside-Down-Kuchen aus Hawaii 220
- Apfel-Gewürzkuchen 219
- Apfel-Möhren-Kuchen 218
- Aprikosen-Feigen-Röllchen 63
- Aprikosen-Mandel-Cookies 203
- Bananas! / *Scream* mit Schokoladensauce 63
- Bananen-Cashew-Röllchen 62
- Birnen-Mandel-Torte 212
- Carob-Dattel-Cookies 204
- Carob-Nuss-Konfekt 207
- Cashew-Creme-Glasur 217
- Creme-Käse-Guss 218
- Easy All-Nut-Boden 213
- Französisches Champagner-Beeren-Eis 65
- Französisches Himbeer-Parfait 222
- Frischer Pfirsich- und Beeren-Pie 210
- Fruchtsorbet 65
- Gebackene Bananen mit Zimt 61
- Gehackter Obst-Pie 214
- Japanischer Süßkartoffel-Konfekt 208
- Japanische Süße Adzuki-Bohnen 209
- Karibische Bananen-Kokosnuss-Creme 221
- Macadamia-Bananen-Kokosnuss-Cookies 202
- Mandel-Feigen-Kekse mit Aprikosen-Coulis 206
- Mangos! / *Scream* 64
- Marokkanische mit Mandeln gefüllte Datteln 207
- Mexikanischer Schokoladen-Orangen-Pudding 223
- Pikante Bratäpfel 61

- Sensationelles Erdbeer-Sorbet 67
- Sesam-Cashew-Happen 205
- Süßkartoffel-Pie 215
- Sweet Nut'ins 202
- Tofu-Kürbis-Pie 216
- Tropische Fruchttorte 211

Dressings

- Arabisches Salatdressing 113
- Avocado-Mayonnaise 119
- Balinesisches Erdnuss-Dressing 110
- Bon-Bon-Sauce 181
- Cremiges Knoblauch-Ingwer-Dressing 116
- Dijon-Vinaigrette 107
- Erdnuss-Kokos-Sauce 106
- Fiesta Dressing 97
- Griechisches Salat-Dressing 98
- Italienische Vinaigrette 72
- Kalifornisches Sonnenschein-Dressing 100
- Karibisches Limetten-Dressing 109
- Knoblauch-Vegannaise 103
- Mohn-Dressing 115
- Pesto-Dressing 108
- Pikantes Thai-Dressing 105

Fermentierte Gerichte, siehe auch Miso

- Apfelkraut (Fermentierter Kohl mit Äpfeln) 50
- Aprikosen-Feigen-Röllchen 63
- Artischockenpaste 84
- Birnen-Mandel-Torte 212
- Cashew-Creme 35
- Cashew-Creme-Glasur 217
- Cashew-Creme-Käse 41
- Cashew-Joghurt 38
- Cashew-Kefir 36
- Cashew-Milch 34
- Creme-Käse-Guss 218
- Erdbeer-Cashew-Creme 57
- Französischer Zwiebel-Dip 87
- Gerösteter Knoblauch-Käse-Aufstrich 87
- Italienische Pesto-Mandel-Torte 85
- Kim Chee 48
- Kräuter-Käse-Aufstrich 84
- Lebendiges Sauerkraut (Fermentierter Kohl) 47
- Lebendige italienische Lasagne 169
- Mandel-Creme 34

Mandel-Feta-Käse 46
 Mandel-Joghurt 38
 Mandel-Käse 40
 Mandel-Kefir 35
 Mandel-Milch 33
 Mandel-Ricotta-Käse 46
 Mediterrane Erntepfanne 170
 Miso Ramen (Japanische Gemüse-Nudel-Suppe) 131
 Miso Shiro (Japanische Suppe aus fermentierten Sojabohnen) 129
 Pikante Bratäpfel 61
 Rejuvelac (Fermentierter Getreidetrunk) 32
 Sonnenblumen- und Sesam-Kefir 37
 Sonnenblumenkern-Joghurt 39
 Sonnenblumenkern-Sesam-Joghurt 40
 Sonnenblumenkern- und Sesamsamen-Käse 42
 Stückerkäse 43
 Süßer Cashew-Käse 44
 Süßer Mandel-Käse 44
 Süßer Sonnenblumenkern- und Sesamsamen-Käse 45
 Süße rote Paprika-Sauce 173
 Tofu Sour Cream 143
 Vegekraut (Fermentierte gemischte Gemüse) 49
 Würziger Cashew-Käse 44
 Würziger Mandel-Käse 44
 Würziger Sonnenblumenkern- und Sesamsamen-Käse 45
 Zucchini-Zwiebel-Kroketten 173

Früchte

Ananas-Sorbet Hawaii 66
 Ananas-Upside-Down-Kuchen aus Hawaii 220
 Apfel-Aprikosen-Frühstückspudding 60
 Apfel-Bananen-Beeren-Shake 59
 Apfel-Fenchel-Salat mit Mohndressing 115
 Apfel-Gewürzkuchen 219
 Apfel-Möhren-Kuchen 218
 Aprikosen-Feigen-Röllchen 63
 Aprikosen-Mandel-Cookies 203
 Bananas! / *Scream* mit Schokoladensauce 63
 Bananen-Cashew-Röllchen 62
 Bananen-Nektarinen-Shake 59
 Bananen-Überraschungs-Frühstückspudding 60
 Birnen-Mandel-Torte 212

California's Best Obstsalat 55
 Carob-Bananen-Mandel-Shake 60
 Dänische Obstsuppe 58
 Dörr-Aprikosen 62
 Dörr-Bananen 62
 Erdbeer-Cashew-Creme 57
 Französisches Champagner-Beeren-Eis 65
 Frischer Pfirsich- und Beeren-Pie 210
 Fruchtsorbet 65
 Gebackene Bananen mit Zimt 61
 Gehackter Obst-Pie 214
 Karibische Bananen-Kokosnuss-Creme 221
 Landobst-Platte 53
 Macadamia-Bananen-Kokosnuss-Cookies 202
 Mandel-Feigen-Kekse mit Aprikosen-Coulis 206
 Mango-Shake 59
 Mangos! / *Scream* 64
 Marokkanische mit Mandeln gefüllte Datteln 207
 Melonenshake 58
 Mexikanische Obstspießchen 57
 Papaya-Bananen-Shake 59
 Pazifisches Ananas-Boot 54
 Pfirsiche mit Erdbeer-Melonen-Coulis 57
 Pikante Bratäpfel 61
 Santa-Barbara-Zitrussalat 55
 Sensationelles Erdbeer-Sorbet 67
 Sonnenaufgang in Hawaii 54
 Tropische Fruchttorte 211
 Tropische Obst-Platte 53
 Waldbeeren-Salat 55
 Winterobst-Salat 56

Gemüse & Bohnen

Baskischer Bohnen- und Kräuter-Salat 117
 Baskischer Limabohnen-Kartoffel-Eintopf mit Tempeh-„Speck“ 137
 Erbsen-Sprossen-Suppe 122
 Falafeln (Traditionelle Kichererbsentaler) 190
 Frische Erbsen in Avocado-Mayonnaise 119
 Gewürzte Kichererbsen-Nüsse aus dem Mittleren Osten 79
 Hummus 94
 Irischer Gemüse-Graupen-Eintopf 141
 Jamaikanischer Augenbohnen Salat 118
 Japanische Süße Adzuki-Bohnen 209
 Kalifornischer Sonnenschein-Salat 100

Kubanische Schwarze-Bohnen-Suppe 139
Lebendige Falafeln (Kichererbsen-Taler nach libanesischer Art) 189
Mexikanischer Fiesta Salat 97
Mexikanischer Linsensalat 117
Mexikanische Bohnensprossen- und Gemüse-Burritos 174
New Age Hummus 93
Ostindisches Dal (Mit Curry gewürzte Linsen) 188
Pikante Linsen-Nüsse 79
Spanische Erbsensuppe 140
Vitalitäts-Suppe 122

Getreide

Apfel-Gewürzkuchen 219
Buddhas Garten 198
Chinesischer gebratener Gemüserais 166
Cremiger Apfel-Getreide-Drink 148
Dattel-Walnuss-Scones 153
Dolmas (Griechischer Gewürzreis in Weinblättern) 73
Duftende Zwiebel-Kräuter-Brötchen 155
Erleuchtete Hafergrütze 147
Essener gekeimte Roggenbrötchen 150
Essener Mehrkornbrot 149
Gekeimter Getreide-Bananen-Drink 148
Gekeimtes Frühstücksmüsli 147
Getreidesprossen-Kracker 154
Glasierter Melasse-Zimt-Plundern 152
Hirse-Pilaf mit Cashews aus dem Mittleren Osten 161
Irischer Gemüse-Graupen-Eintopf 141
Japanische Reis- und Algen-Suppe 130
Kalifornische Reis- und Avocado-Maki 178
Karibisches Maismehl mit Okra 163
Meergemüse-Getreidekracker 155
Mexikanischer Würzreis 165
Ostindischer Basmatireis-Pilaf 162
Pikante Sonnenblumenstangen 151
Polenta (italienisches Maismehl) mit Grillpilzen 159
Rejuvelac (Fermentierter Getreidetrunk) 32
Tabouli (Gekeimter Weizen mit Petersilie aus dem mittleren Osten) 158
Unschlagbare Mais-Muffins 157
Wildreis-Mandel-Pilaf 164
Würziger Pilzbraten mit Sesam-Tahin-Sauce 181

Hauptgerichte

Blumenkohl-Pilaf 184

Buddhas Garten 198
Chinesisches Bohnensprossen-Bon-Bon 180
Engelshaar-Pasta mit Spargel und Morcheln 197
Falafeln (Traditionelle Kichererbsentaler) 190
Französisches Ofengemüse 187
Frisches Mais-Risotto in italienischem Stil 185
Hawaiianische Teriyaki-Tempeh-Brochettes 193
Italienische Zucchini-Pasta mit Pesto 171
Italienische Zucchini-Pasta mit Spinat 172
Japanischer gegrillter Tofu mit Sesam-Miso-Glasur 191
Japanische Buchweizennudeln mit Sesam 196
Japanische Sushimaki (in Algenblätter eingerolltes Gemüse) 177
Lebendige Falafeln (Kichererbsen-Taler nach libanesischer Art) 189
Lebendige italienische Lasagne 169
Maisschnitten aus Nebraska 183, 186
Mediterrane Erntepfanne 170
Mexikanische Bohnensprossen- und Gemüse-Burritos 174
Ostindisches Dal (Mit Curry gewürzte Linsen) 188
Thailändisches Kranichnest in Kokosnuss-Curry 179
Thailändische Gebratene Reisnudelpfanne 194
Vietnamesisches Gemüse und Tofu auf Nudeln 195
Vietnamesische Salatrollen 175
Würziger Pilzbraten mit Sesam-Tahin-Sauce 181
Zucchini-Zwiebel-Kroketten 173

Internationale Gerichte

Asien, siehe auch Südostasien
Buddhas Garten (Chinesisches Gemüse mit Seitan) 198
Chinesischer gebratener Gemüserais 166
Chinesisches Bohnensprossen-Bon-Bon 180
Hawaiianische Teriyaki-Tempeh-Brochettes 193
Japanischer gegrillter Tofu mit Sesam-Miso-Glasur 191
Japanischer Süßkartoffel-Konfekt 208

- Japanische Buchweizennudeln mit Sesam 196
- Japanische Sushimaki (in Algenblätter eingerolltes Gemüse) 177
- Japanische Süße Adzuki-Bohnen 209
- Kalte japanische Nudelhappen 71
- Kim Chee 48
- Miso Ramen (japanische Gemüse-Nudel-Suppe) 131
- Miso Shiro (Japanische Suppe aus fermentierten Sojabohnen) 129
- Pilz Won Ton (Chinesische Kloßsuppe) 133
- Shiitake-Dashi (japanische Pilzbrühe) 145
- Sunomono (Japanischer eingelegter Gurkensalat) 101
- Europa
- Apfelkraut (Fermentierterer Kohl mit Äpfeln) 50
- Auberginenkaviar 81
- Borschtsch (russische Rote-Bete-Suppe) 142
- Dänische Obstsuppe 58
- Französischer, im Ofen gerösteter Knoblauch 76
- Französischer Zwiebel-Dip 87
- Französisches Champagner-Beeren-Eis 65
- Französisches Ofengemüse 187
- Französische Kartoffel-Lauch-Suppe 136
- Französische Walnuss-Champignons 78
- Geschmorter Kohl-Walnuss-Salat aus Österreich 101
- Irischer Gemüse-Graupen-Eintopf 141
- Jugoslawischer Auberginen-Paprika-Salat 114
- Lebendiges Sauerkraut (Fermentierter Kohl) 47
- Salat Niçoise (französischer Gartensalat) 99
- Schweizer Pilzcremesuppe 135
- Karibik
- Jamaikanischer Augenbohnsalat 118
- Karibischer geraspelter Gemüsesalat 109
- Karibisches Maismehl mit Okra 163
- Karibische Bananen-Kokosnuss-Creme 221
- Lateinamerika
- Guacamole (Mexikanischer Avocado-Dip) 91
- Kubanische Schwarze-Bohnen-Suppe 139
- Mexikanischer Fiesta Salat 97
- Mexikanischer Linsensalat 117
- Mexikanischer Mais-Avocado-Salat 96
- Mexikanischer Schokoladen-Orangen-Pudding 223
- Mexikanischer Würzreis 165
- Mexikanische Bohnensprossen- und Gemüse-Burritos 174
- Mexikanische Obstspießchen 57
- Mexikanische Tomaten-Salsa 69
- Südamerikanische Maissuppe 125
- Mittelmeerraum
- Antipasti (Sizilianische Vorspeisenplatte) 72
- Baskischer Bohnen- und Kräuter-Salat 117
- Baskischer Limabohnen-Kartoffel-Eintopf mit Tempeh-„Speck“ 137
- Dolmas (Griechischer Würzreis in Weinblättern) 73
- Frisches Mais-Risotto in italienischem Stil 185
- Frische Marinara-Sauce 169
- Gazpacho (kalte spanische Tomatensuppe) 128
- Horiatiki (Griechischer Salat mit Mandel-Feta) 98
- Italienischer Pilz-Lauch-Salat 108
- Italienische Gegrillte Artischockenherzen 75
- Italienische Pesto-Mandel-Torte 85
- Italienische Zucchini-Pasta mit Pesto 171
- Italienische Zucchini-Pasta mit Spinat 172
- Lebendige italienische Lasagne 169
- Marokkanische mit Mandeln gefüllte Datteln 207
- Marokkanische Möhren mit Zimt und Orangenblüten 112
- Marokkanische Rote Bete in Orangenblüten-Dressing 111
- Mediterraner Tomatensalat 103
- Mediterrane Erntepfanne 170
- Mediterrane Grüne-Oliven- und Pesto-Tapenade 89
- Mediterrane Schwarze-Oliven- und Walnuss-Tapenade 90
- Polenta (italienisches Maismehl) 159
- Spanische Erbsensuppe 140
- Mittlerer Osten

- Arabischer Auberginensalat 113
- Baba Ghanouj (Auberginen-Sesam-Dip aus dem Mittleren Osten) 92
- Falafeln (Traditionelle Kichererbsen-taler) 190
- Garam-Masala-Würzmischung 162
- Gewürzte Kichererbsen-Nüsse aus dem Mittleren Osten 79
- Hirse-Pilaf mit Cashews aus dem Mittleren Osten 161
- Hummus (Traditioneller Libanesischer Kichererbsen- und Sesam-Dip) 94
- Lebendige Falafeln (Kichererbsen-Taler nach libanesischer Art) 189
- New Age Hummus (Gekeimter Kichererbsen- und Sesam-Dip) 93
- Ostindischer Basmatireis-Pilaf 162
- Ostindisches Dal (Mit Curry gewürzte Linsen) 188
- Sesam-Aufstrich aus dem Mittleren Osten 88
- Tabouli (Gekeimter Weizen mit Petersilie aus dem mittleren Osten) 158
- Südstasien**
 - Balinesischer Gemüse-Nudel-Erdnuss-Salat 110
 - Indonesischer Erdnuss-Dip 89
 - Kalifornischer Thai-Salat 105
 - Pikantes Thailändisches Gurkengewürz 70
 - Thai-Maki 177
 - Thailändischer Spinatsalat 106
 - Thailändisches Kranichnest in Kokosnuss-Curry 179
 - Thailändische Gebratene Reisnudelpfanne 194
 - Vietnamesisches Gemüse und Tofu auf Nudeln 195
 - Vietnamesische Salatrollen 175
- Miso**
 - Miso Ramen (japanische Gemüse-Nudel-Suppe) 131
- Nüsse & Samen, siehe auch unter Culture**
 - Apfel-Gewürzkuchen 219
 - Aprikosen-Feigen-Röllchen 63
 - Aprikosen-Mandel-Cookies 203
 - Baba Ghanouj 92
 - Balinesisches Erdnuss-Dressing 110
 - Bananen-Cashew-Röllchen 62
 - Birnen-Mandel-Torte 212
 - Carob-Bananen-Mandel-Shake 60
 - Carob-Dattel-Cookies 204
 - Carob-Nuss-Konfekt 207
 - Cashew-Butter 83
 - Cashew-Creme 35
 - Cashew-Creme-Glasur 217
 - Cashew-Milch 34
 - Chinesisches Bohnensprossen-Bon-Bon 180
 - Cremiger Apfel-Getreide-Drink 148
 - Easy All-Nut-Boden 213
 - Gekeimter Getreide-Bananen-Drink 148
 - Geschmorter Kohl-Walnuss-Salat aus Österreich 101
 - Gewürzte Sonnenblumenkerne 80
 - Hirse-Pilaf mit Cashews aus dem Mittleren Osten 161
 - Indonesischer Erdnuss-Dip 89
 - Japanischer Süßkartoffel-Konfekt 208
 - Japanische Buchweizennudeln mit Sesam 196
 - Macadamia-Bananen-Kokosnuss-Cookies 202
 - Mandel-Creme 34
 - Mandel-Feigen-Kekse 206
 - Mandel-Milch 33
 - Marokkanische mit Mandeln gefüllte Datteln 207
 - Mexikanischer Mais-Avocado-Salat 96
 - Pikante Linsen-Nüsse 79
 - Pikante Sonnenblumenstangen 151
 - Pilz-Mandel-Sauce 185
 - Sesam-Aufstrich aus dem Mittleren Osten 88
 - Sesam-Cashew-Happen 205
 - Sesam-Dip 190
 - Sesam-Miso-Glasur 191
 - Sesam-Tahin-Sauce 182
 - Stückkäse 43
 - Süßer Mandel-Aufstrich 83
 - Sweet Nut'ins 202
 - Tamari-Mandeln 80
- Pasta und Nudeln**
 - Balinesischer Gemüse-Nudel-Erdnuss-Salat 110
 - Buddhas Garten 198
 - Engelshaar-Pasta mit Spargel und Morcheln 197
 - Italienische Zucchini-Pasta mit Pesto 171
 - Italienische Zucchini-Pasta mit Spinat 172
 - Japanische Buchweizennudeln mit Sesam 196
 - Kalte japanische Nudelhappen 71

- Miso Ramen (japanische Gemüse-Nudel-Suppe) 131
- Thailändische Gebratene Reismudelpfanne 194
- Vietnamesisches Gemüse und Tofu auf Nudeln 195
- Salate**
- Antipasti (Sizilianische Vorspeisenplatte) 72
- Apfel-Fenchel-Salat mit Mohndressing 115
- Arabischer Auberginensalat 113
- Balinesischer Gemüse-Nudel-Erdnuss-Salat 110
- Baskischer Bohnen- und Kräuter-Salat 117
- Chinesisches Bohnsprossen-Bon-Bon 180
- Frische Erbsen in Avocado-Mayonnaise 119
- Gefüllte Tomaten 104
- Geschmorter Kohl-Walnuss-Salat aus Österreich 101
- Horiatiki (Griechischer Salat mit Mandel-Feta) 98
- Italienischer Pilz-Lauch-Salat 108
- Jamaikanischer Augenbohnsalat 118
- Jugoslawischer Auberginen-Paprika-Salat 114
- Kalifornischer Sonnenschein-Salat 100
- Kalifornischer Thai-Salat 105
- Karibischer geraspelter Gemüsesalat 109
- Krautsalat Minnesota 102
- Marokkanische Möhren mit Zimt und Orangenblüten 112
- Marokkanische Rote Bete in Orangenblüten-Dressing 111
- Mediterraner Tomatensalat 103
- Mexikanischer Fiesta Salat 97
- Mexikanischer Linsensalat 117
- Mexikanischer Mais-Avocado-Salat 96
- Roher Spargelsalat mit Dijon-Vinaigrette 107
- Salat Niçoise (französischer Gartensalat) 99
- Sunomono (Japanischer eingelegter Gurkensalat) 101
- Tabouli (Gekeimter Weizen mit Petersilie aus dem mittleren Osten) 158
- Thailändischer Spinatsalat 106
- Topinambur-Salat mit cremigem Knoblauch-Ingwer-Dressing 116
- Saucen, Dips und Aufstriche**
- Artischockenpaste 84
- Auberginenkaviar 81
- Baba Ghanouj (Auberginen-Sesam-Dip aus dem Mittleren Osten) 92
- Bon-Bon-Sauce 181
- Buddhas Sauce 198
- Cashew-Butter 83
- Cashew-Creme-Käse 41
- Cashew-Käse 44
- Erdnuss-Kokos-Sauce 106
- Französischer, im Ofen gerösteter Knoblauch 76
- Französischer Zwiebel-Dip 87
- Frische Marinara-Sauce 169
- Gerösteter Knoblauch-Käse-Aufstrich 87
- Guacamole (Mexikanischer Avocado-Dip) 91
- Hummus (Traditioneller Libanesischer Kichererbsen- und Sesam-Dip) 94
- Indonesischer Erdnuss-Dip 89
- Italienische Pesto-Mandel-Torte 85
- Japanische Dip-Sauce 71
- Japanische Würzpaste 178
- Kräuter-Käse-Aufstrich 84
- Mandel-Käse 40
- Mandel-Ricotta-Käse 46
- Mediterrane Grüne-Oliven- und Pesto-Tapenade 89
- Mediterrane Schwarze-Oliven- und Walnuss-Tapenade 90
- Mexikanische Tomaten-Salsa 69
- New Age Hummus (Gekeimter Kichererbsen- und Sesam-Dip) 93
- Pilz-Mandel-Sauce 185
- Schokoladensauce 64
- Sesam-Aufstrich aus dem Mittleren Osten 88
- Sesam-Dip 190
- Sesam-Miso-Glasur 191
- Sesam-Tahin-Sauce 182
- Sonnenblumenkern- und Sesamsamen-Käse 42
- Stückkäse 43
- Süßer Cashew-Käse 44
- Süßer Mandel-Aufstrich 83
- Süßer Mandel-Käse 44
- Süßer Sonnenblumenkern- und Sesamsamen-Käse 45
- Süße rote Paprika-Sauce 173
- Teriyaki-Sauce 193
- Thailändische Gebratene Reismudelpfanne 194

Tofu-„Eier“-Salat 82
Würziger Cashew-Käse 44
Würziger Mandel-Käse 44
Würziger Sonnenblumenkern- und
Sesamsamen-Käse 45
Zwiebel-Shiitake-Sauce 183

Suppen

Baskischer Limabohnen-Kartoffel-Eintopf
mit Tempeh-„Speck“ 137
Borschtsch (russische Rote-Bete-Suppe)
142
Dänische Obstsuppe 58
Erbsen-Sprossen-Suppe 122
Französische Kartoffel-Lauch-Suppe 136
Gazpacho (kalte spanische
Tomatensuppe) 128
Gemüse-Kräuter-Brühe 143
Gurken-Cremesuppe 127
Ingwer-Curry-Mais-Suppe 127
Irischer Gemüse-Graupen-Eintopf 141
Japanische Reis- und Algen-Suppe 130
Karotten-Curry-Suppe 124
Kubanische Schwarze-Bohnen-Suppe 139
Kürbiscreme-Suppe 123
Miso Ramen (japanische Gemüse-Nudel-
Suppe) 131
Miso Shiro (Japanische Suppe aus
fermentierten Sojabohnen) 129
Pilz Won Ton (Chinesische Kloßsuppe)
133
Sämige Maissuppe aus Iowa 126
Schweizer Pilzcremesuppe 135
Shiitake-Dashi (japanische Pilzbrühe) 145
Shiitake-Gemüse-Brühe 144
Sonnige Mohrrübensuppe 123
Spanische Erbsensuppe 140
Südamerikanische Maissuppe 125
Vitalitäts-Suppe 122
Yams-Schmaus-Suppe 123

Sushimaki

Gemüsemaki 177
Kalifornische Avocado-Maki 178
Kalifornische Reis-Maki 178
Pikante Avocado-Gurke-Maki 177
Thai-Maki 177

Tofu & Tempeh 143

Balinesischer Gemüse-Nudel-Erdnuss-
Salat 110
Baskischer Limabohnen-Kartoffel-Eintopf
137

Chinesischer gebratener Gemüserais 166
Hawaiianische Teriyaki-Tempeh-
Brochettes 193
Japanischer gegrillter Tofu mit Sesam-
Miso-Glasur 191
Miso Ramen (japanische Gemüse-Nudel-
Suppe) 131
Salat Niçoise 99
Tempeh-„Speck“ 138
Thailändische Gebratene
Reisnudelpfanne 194
Tofu-„Eier“-Salat 82
Tofu-Kürbis-Pie 216
Vietnamesisches Gemüse und Tofu auf
Nudeln 195

Urlaubsgerichte

Apfel-Gewürzkuchen 219
Aprikosen-Mandel-Cookies 203
Carob-Dattel-Cookies 204
Carob-Nuss-Konfekt 207
Duftende Zwiebel-Kräuter-Brötchen 155
Französisches Ofengemüse 187
Französische Walnuss-Champignons 78
Gefüllte Tomaten 104
Gehackter Obst-Pie 214
Glasierte Melasse-Zimt-Plundern 152
Kräuter-Käse-Aufstrich 84
Kürbis-Blumenkohl mit Zwiebel-Shiitake-
Sauce 183
Kürbiscreme-Suppe 123
Macadamia-Bananen-Kokosnuss-Cookies
202
Pikante Bratäpfel 61
Sesam-Cashew-Happen 205
Sesam-Tahin-Sauce 182
Süßkartoffel-Pie 215
Sweet Nut'ins 202
Tamari-Mandeln 80
Tofu-Kürbis-Pie 216
Wildreis-Mandel-Pilaf 164
Würziger Pilzbraten mit Sesam-Tahin-
Sauce 181

Verschiedenes

Garam-Masala-Würzmischung 162
Knoblauch-Vegannaise 103
Miso Shiro (Japanische Suppe aus
fermentierten Sojabohnen) 129
Nussmilch 35, 36
Sesam-Tahin-Sauce 182
Tempeh-„Speck“ 138
Tofu Sour Cream 143

Vorspeisen

Antipasti (Sizilianische Vorspeisenplatte) 72
Artischockenpastete 84
Auberginenkaviar 81
Baba Ghanouj (Auberginen-Sesam-Dip aus dem Mittleren Osten) 92
Cashew-Butter 83
Dolmas (Griechischer Gewürzreis in Weinblättern) 73
Französischer, im Ofen gerösteter Knoblauch 76
Französischer Zwiebel-Dip 87
Französische Walnuss-Champignons 78
Gefüllte Champignons 77
Gerösteter Knoblauch-Käse-Aufstrich 87
Gewürzte Kichererbsen-Nüsse aus dem Mittleren Osten 79
Gewürzte Sonnenblumenkerne 80
Grillpilze 160
Guacamole (Mexikanischer Avocado-Dip) 91
Hummus (Traditioneller Libanesischer Kichererbsen- und Sesam-Dip) 94
Indonesischer Erdnuss-Dip 89
Italienische Gegrillte Artischockenherzen 75
Italienische Pesto-Mandel-Torte 85
Japanische Sushimaki (in Algenblätter eingerolltes Gemüse) 177
Kalte japanische Nudelhappen 71
Kräuter-Käse-Aufstrich 84
Mediterrane Grüne-Oliven- und Pesto-Tapenade 89
Mediterrane Schwarze-Oliven- und Walnuss-Tapenade 90
Mexikanische Tomaten-Salsa 69
New Age Hummus (Gekeimter Kichererbsen- und Sesam-Dip) 93
Pikantes Thailändisches Gurkengewürz 70
Pikante Linsen-Nüsse 79
Sesam-Aufstrich aus dem Mittleren Osten 88
Süßer Mandel-Aufstrich 83
Tamari-Mandeln 80
Tofu-„Eier“-Salat 82
Vietnamesische Salatrollen 175

Wissenswertes

Agar-Agar 214
Artischocken 75
Auberginen, rösten 92

Avocados 91
Balsamico-Essig 173
Basilikum 77
Blätter in feine Streifen schneiden 180
Chilis, scharf 119
Cilantro 176
Datteln 208
Dörren 152
Ei-Ersatz 221
Essbare Blumen 112
Gurken 120
Ingwerwurzel 71
Kerbel 125
Kichererbsen, gekeimt 93
Kichererbsen, gekocht 94
Knoblauch 76
Kokoscreme, Kokosmilch 222
Lauch 109
Limabohnen, gekocht 138
Mais, Körner vom Kolben lösen 126
Mandeln, enthäuten 36
Miso 132
Nährhefe 88
Okra 164
Oregano 118
Petersilie 111
Pilze, getrocknet 144
Polenta 160
Reis, braunen locker zu kochen 130
Schnittlauch 82
Seitan 200
Spargel 108
Suppen, erwärmen 124
Tomaten 104
Tomaten, entkernen 69
Tomaten, lagern 104
Trockenhefe, aktive 156
Vollrohrzucker 209
Zucchini, in Nudelform 172
Zuchtchampignons, säubern und aufbewahren 186
Zwiebeln, zu Julienne zu verarbeiten 70

