REZEPTREGISTER

A

Ackersalat mit Pilzen, warmer 146

Äpfel

- Apfelkuchen 127
- Ofenschlupfer 202

Auberginen

- Auberginencrème spicey 24
- Auberginen-Erbsen-Bruschetta 104
- Buchweizenpfannkuchen mit Auberginencrème 107

B

Barolo-Sauce 62

Blumenkohl

- Kurkuma-Blumenkohl-Gröstl mit Spinat 39

Bohnen

- Bunte Riesenbohnen in Tomatenräuchersauce 160
- Chili sin Carne 59

Brokkoli

- Brokkoli-Gurken-Salat mit Sellerie-Wasabi 139

Buchweizenpfannkuchen mit Auberginencrème 107

Buchweizenwraps, herzhafte 108

Buchweizenwraps, süße 199, 200

Butterrübensuppe 170

C

Chili sin Carne 59

E

Erbsen

- Auberginen-Erbsen-Bruschetta 104
- Grün hoch 3 84

F

Falafel 46

Fenchel

- Fenchel-Lametta-Salat mit Zucchini-Knoblauch-Vinaigrette 89
- Fenchel-Linsen-Curry mit Pellkartoffeln 82

G

Gurken

- Brokkoli-Gurken-Salat mit Sellerie-Wasabi 139
- Gurken-Zucchini-Spaghetti mit Quinoa-Bolognese 68
- Tzatziki 41
- Vyros 42

H

Hummus 25

K

Kartoffeln

- Fenchel-Linsen-Curry mit Pellkartoffeln 82
- Kartoffel-Pfifferlings-Polenta 103
- Kartoffelsalat 179
- Mangold-Kartoffelpüree 180
- Pilzragout mit Kartoffelknödel 64
- Spinat-Kartoffel-Linsen-Salat 138
- Süßkartoffelchips mit asiatischer Zwiebelmarmelade 186
- Süßkartoffel-Mangold-Auflauf 185
- Süßkartoffel-Taler 182
- Walnuss-Brot-Salat mit Spargelduell und Trüffelkartoffeln 142

„Käse"-Kruste, vegane 185

Kichererbsen

- Falafel 46
- Hummus 25

Kohl

- Familenwürfelbecher 140
- Krautsalat Rot-Weiß 128

Krautsalat Rot-Weiß 128

Kürbis

- Kürbis-Halbmonde 97

Kurkuma-Blumenkohl-Gröstl mit Spinat 39

L

Linsen

- Fenchel-Linsen-Curry mit Pellkartoffeln 82
- Formel 3 – warmer Salat 137
- Spinat-Kartoffel-Linsen-Salat 138

M

Maiskolben mit Kohlrabi-Carpaccio, gegrillte 158

Mangold-Kartoffelpüree 180

Maultaschen 26

Möhren

- Möhren-Nuss-Kuchen 127
- Moussaka 66
- Rote-Bete-Möhren-Küchle 156
- Spaghetti Bolognese 86

Moussaka 66

N

Nussbraten 60

Nüsse

- Apfelkuchen 127
- Gemischtes Doppel aus zwei Sellerie- und zwei Nusssorten 172
- Krautsalat Rot-Weiss 128
- Möhren-Nuss-Kuchen 127
- Ofenschlupfer 202
- Power Riegel 125

aus: Läsker, NO NEED FOR MEAT (ISBN 9783830482321) © 2015 Trias Verlag

– Walnuss-Brot-Salat mit Spargelduell und Trüffelkartoffeln 142

O

Ofenschlupfer 202
Olivencrème 28

P

Paprika
– Familenwürfelbecher 140
Pastinakensuppe 169
Pilze
– Kartoffel-Pfifferlings-Polenta 103
– Pilzragout mit Kartoffelknödel 64
– Warmer Ackersalat mit Pilzen 146
– Warmer Romanasalat im Glas 144
Pimientos 49
Polenta
– Kartoffel-Pfifferlings-Polenta 103
– Maultaschen 26
– Rondini, gefüllte 70
– Vuggets 41
Power Riegel 125

Q

Quinoa
– Chili sin Carne 59
– Gurken-Zucchini-Spaghetti mit Quinoa-Bolognese 68

R

Romanasalat im Glas, warmer 144
Rote Bete
– Nussbraten 60
– Rote-Bete-Möhren-Küchle 156
– Rote-Bete-Salat 170
Rotkohl
– Familenwürfelbecher 140
Rührei, veganes 44

S

Salat, warmer 137
Schalotten an Balsamico, frittierte 48
Sellerie
– Brokkoli-Gurken-Salat mit Sellerie-Wasabi 139
– Chili sin Carne 59
– Gemischtes Doppel aus zwei Sellerie- und zwei Nusssorten 172
– Moussaka 66
– Spaghetti Bolognese 86
Spaghetti Bolognese 86
Spargel
– Buchweizenwraps, herzhafte 108
– Spargel mit Puffreisrisotto 81
– Walnuss-Brot-Salat mit Spargelduell und Trüffelkartoffeln 142
Spinat
– Kurkuma-Blumenkohl-Gröstl mit Spinat 39
– Spinat-Kartoffel-Linsen-Salat 138
– Spinatküchle 155
– Spinatsauce 23
Süßkartoffelchips mit asiatischer Zwiebelmarmelade 186
Süßkartoffel-Taler 182

T

Tofu
– Barolo Sauce 62
– Bunte Riesenbohnen in Tomatenräuchersauce 160
– Krautsalat Rot-Weiss 128
– Kurkuma-Blumenkohl-Gröstl mit Spinat 39
– Nussbraten 60
– Pilzragout mit Kartoffelknödel 64
– Rührei, veganes 44
– Spinatküchle 155
– Vyros 42
Tomaten
– Bunte Riesenbohnen in Tomatenräuchersauce 160
– Chili sin Carne 59
– Gurken-Zucchini-Spaghetti mit Quinoa-Bolognese 68
– Moussaka 66
– Spaghetti Bolognese 86
– Vyros 42
Tzatziki 41

V

Vuggets 41
Vyros 42

W

Wirsing
– Wirsing-Rouladen 98

Z

Zucchini
– Fenchel-Lametta-Salat mit Zucchini-Knoblauch-Vinaigrette 89
– Gurken-Zucchini-Spaghetti mit Quinoa-Bolognese 68
– Rondini, gefüllte 70
– Spargel mit Puffreisrisotto 81
– Zucchini-Boote 100

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice:
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag,
Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart,
Fax: 0711-8931-48

aus: Läsker, NO NEED FOR MEAT (ISBN 9783830482321) © 2015 Trias Verlag