

Literatur

- Koerber Kv, Männle T, Leitzmann C: **Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung.** Haug, Stuttgart, 11. Aufl. 2012
- Leitzmann C, Keller M: **Vegetarische Ernährung.** Ulmer, Stuttgart, 3. Aufl. 2013
- Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U et al.: **Ernährung in Prävention und Therapie,** 569 S. Hippokrates, Stuttgart, 3. Aufl. 2009
- Watzl B, Leitzmann C: **Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln.** Hippokrates, Stuttgart, 3. Aufl. 2005

Rezeptverzeichnis

A

Alkoholfreier Punsch	200
Apfel	
Apfelaufguss	50
Apfelbrot	54
Apfel-Gemüse vom Blech	206
Apfelkuchen mit Walnussstreuseln	55
Apfel-Rosinen-Reis	169
Apfelrotkohl	225
Apfelsaft, heißer	215
Bratäpfel mit Vanillesauce	201
Chicorée-Apfel-Auflauf	207
Kartoffelstampf mit Apfel-Zwiebel-Gemüse	58
Kartoffel-Zwiebel-Apfel-Auflauf	204
Kürbis-Apfel-Chutney mit Aprikosen	192
Lauch-Apfel-Gemüse mit gestampftem Kürbis	188
Rosinen-Apfel-Brot	177
Seitan mit Lauch und Apfel	198
Sellerie-Apfel-Suppe mit Kichererbsenkeimlingen	198
Aprikosen	
Aprikosenknödel mit Mohn	159
Französische Aprikosentarte	152
Frische Erdbeer-Aprikosen-Marmelade	29
Kürbis-Apfel-Chutney mit Aprikosen	192
Auberginen	
Auberginengemüse in Joghurt-Minz-Sauce	145
Auberginen mit Kartoffeln und Kichererbsen	184
Auberginenragout mit Muschelnudeln	156
Gefüllte Auberginen mit Hirse	171
Quiche mit Auberginen und Kirschtomaten	143
Spaghetti mit Auberginentartar	148
Austernpilze	
Austernpilze in Curry-Kokos-Rahm	218
Austernpilz-Kartoffel-Gulasch	82
Austernpilzragout	79
Gebackene Austernpilze	94
Avocado	
Avocadokracker mit Linsenkeimlingen	175

Avocadotartar mit Linsenkeimlingen	155
Erdbeer-Avocado-Salat	124
Spaghetti mit Avocado	72

B

Backlinge aus Kidneybohnen	47
Bananen	
Bananen-Curry-Suppe mit Linsenkeimlingen	204
Panierte Polentaschnitten mit Rhabarber-Bananen-Kompott	89
Schoko-Bananen-Creme	100
Bärlauch	
Bundmöhren mit Bärlauchsauce	126
Gegrillter Spargel mit Bärlauch-Vinaigrette	114
Gewürzkartoffeln mit Petersilien-Bärlauch-Pesto	100
Bauernomelette	78
Béchamelsauce	38
Beerentorte	153
Belugalinsen	
Gedeckte Linsen-Tarte	94
Kürbisgemüse mit Belugalinsen	193
Birnen	
Blumenkohl-Birnen-Gemüse aus dem Ofen	184
Feldsalat mit Birnenvinaigrette	224
Spitzkohl mit Birnen und Vanille	217
Blumenkohl	
Blumenkohlaufguss mit Nudeln	163
Blumenkohl-Birnen-Gemüse aus dem Ofen	184
Blumenkohlcurry	147
Blumenkohl mit Kichererbsen	120
Mediterranes Blumenkohlpuée	132
Überbackener Blumenkohl	136
Bohnen	
Backlinge aus weißen Bohnen	73
Bohnenaufstrich	59, 76, 207
Bohneneintopf	175
Bohnen-Kartoffel-Salat	158
Bohnen-Tomaten-Püree mit frischem Oregano	142
Grüne Bohnen aus dem Wok	150
Grüne Bohnen mit Kartoffeln aus der Pfanne	129
Grüne Bohnen mit Knoblauchöl	135

Lauwarmer Wachtelbohnen-Salat	89	Milder Chinakohl	203	Fenchel-Orangen-Gemüse mit Parmesan-Risotto	190
mediterraner Bohnensalat	144	Couscous		Gratinierter Fenchel mit Polenta	167
Rot-weiße Bohnenbacklinge	106	Couscous mit Erbsen und Radieschen	84	Quinoa mit Fenchel	195
Salat	102	Couscous mit Sesam und Wokgemüse	79	Risotto mit Fenchel	207
Sauerkraut mit Bohnen	207	Couscous verde	141	Feta	41
Schwarze Bohnen in Kräuter-Tomaten-Sauce	76	Cranberry-Preisselbeer-Sauce	224	Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce	145
Weißer-Bohnen-Eintopf mit Seitan	57	Crunchy-Müsli	27	Fetasoufflee	181
Weißer Bohnensuppe mit Wirsing und Knoblauchbrot	126	D		Fladenbrot	33
Weißer-Bohnen-Sterz mit Grünkohl	49	Dinkel		Fladenbrot mit Champignoncreme	84
Wirsing mit Flageolet	103	Cremiger Dinkel mit Fenchel	65	Frischkäse	41
Borschtsch	67	Dinkel mit geschmorten Kürbis und Fenchel	209	Frischkornmüsli	28
Bratäpfel mit Vanillesauce	201	Dinkel-Weißkohl-Orangen-Salat	69	Frühlingssmoothie	106
Brokkoli		Möhren-Dinkel mit geschmortem Lauch	206	G	
Brokkoligemüse	156	E		Gemüse	
Brokkolikuchen	132	Eier in Dill-Senf-Sauce	81	Cremiger Gemüsesalat	176
Brokkoli mit Räuchertofu	183	Energiekugeln	55	Gemüsebrühe	201
Brokkoli mit roten Linsen und Reis	143	Erbsen		Gemüsecremesuppe	33
Brot, herzhaftes	29	Erbsen mit Estragon	139	Gemüsepäckchen mit Tofu	141
Brot, süßes	28	Gelbe-Erbsen-Püree	133	Gemüsequiche ohne Boden	50
Buchweizen		Kartoffel-Erbsen-Durcheinander	184	Gemüsereis aus dem Wok mit Ei	151
Buchweizenlaiberl	128	Kartoffel-Erbsen-Plätzchen	118	Gemüsesalat	65
Buchweizen mit Spinat	85	Erdbeeren		Gemüsesmoothie	159
Gefüllte Buchweizenpfannkuchen	105	Basilikum-Erdbeer-Balsam-Essig	125	Gemüsespieße mit Pesto	139
Lauwarmer Buchweizen mit Petersilie	96	Erdbeer-Avocado-Salat	124	Gemüsesuppe mit Zuckerschoten	128
Bulgur		Erdbeeren mit Schokospitze	124	Gemüsetofu	187
Bulgursalat mit Kresse	109	Erdbeer-Tofu-Cashew-Creme	125	Gemüse vom Blech mit veganer Mayonnaise	64
Mairübchen mit Bulgur	112	Erdbeertörtchen mit Zitronen-Butter-Creme	125	Klare Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln	50
C		Frische Erdbeer-Aprikosen-Marmelade	29	Knusprige Kartoffelstäbchen mit Guacamole	85
Cashew-Dip	118	Kalt gerührte Erdbeermarmelade	124	Knuspriger Gemüseauflauf	166
Cashewdrink	41	Rucola mit Erdbeeren und grünem Pfeffer	125	Sauce	38
Cashew»sahne«	41	Smoothie	121	Würze	39
Champignons		F		Getreide	
Champignonauflauf	64	Feldsalat		Getreide-Brotaufstrich	31
Geröstetes Fladenbrot mit Champignoncreme	84	Feldsalat mit Birnenvinaigrette	224	Getreide-Frucht-Milch	27
Möhrenwaffeln mit Champignons	52	Feldsalat-Smoothie	188	Gewürzecken	214
Chicorée		Spaghetti mit Feldsalat-Pesto	186	Gewürzmandeln	70
Chicorée-Apfel-Auflauf	207	Fenchel		Gorgonzola Blechkuchen	183
Chicorée-Curry	78	Cremiger Dinkel mit Fenchel	65	Grießauflauf mit Obst	73
Chicorée in Senfsauce mit Reis	58	Dinkel mit geschmorten Kürbis und Fenchel	209	Grünkern	
Chicorée-Kartoffel-Pfanne	199	Fenchelauflauf mit Kruste	173	Weißkohlbacklinge mit Grünkern	223
Gratinierter Chicorée	218			Wirsingrouladen mit Grünkern	100
Chili con Tofu	219			Zucchini mit Grünkern	147
Chinakohl					
Gewürzreis mit Rosinen und Chinakohl	219				

Grünkohl

Grünkohl-Kartoffel-Pfanne mit Joghurt	65
Weißer-Bohnen-Sterz mit Grünkohl	49

Gurken

Gurkengemüse	133
Gurkenlassi	190
Kartoffelwürfel mit Gurkencreme	111
Sahniges Zucchini-Gurken-Gemüse mit Tofu	155
Schmorgurkengemüse	144

H

Hafercremesuppe mit Zwiebelringen	210
Haferkekse	214
Hafer»sahne«	41
Haselnuss-Pilz-Creme	32
Hefeteig	34, 91
Himbeerplätzchen	215
Himbeerquark mit Leinöl	33

Hirse

Gefüllte Auberginen mit Hirse	171
Hirsebacklinge	123
Hirse mit gemischten Pilzen	46
Hirse mit Zucchini und Tomatensauce	191
Kohlrouten mit Hirse	212
Orangen-Mandel-Hirse	99
Sandwich mit Hirse-Linsencreme	171
Hummus	112, 141

I

Ingwertee	200
-----------	-----

J

Joghurt	41
---------	----

K**Kartoffeln**

Auberginen mit Kartoffeln und Kichererbsen	184
Austernpilz-Kartoffel-Gulasch	82
Backofenkartoffeln mit Aioli und Frischkost	97
Backofenkartoffeln mit dreierlei Dip	76
Bohnen-Kartoffel-Salat	158
Cremiger Kartoffelsalat	140
Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce	145
Fruchtige Kartoffelwürfel auf Reis	103

Geschmorte Rote Bete mit Meerrettichdip und Bröselkartoffeln	210
Gestampfte Kartoffeln mit Endiviensalat	198
Gewürzkartoffeln mit Petersilien-Bärlauch-Pesto	100
Kartoffelauflauf	113
Kartoffelauflauf mit Basilikum-Tofu-Creme	165
Kartoffelaufstrich	109
Kartoffel-Brotaufstrich	31
Kartoffel-Curry mit Joghurtsauce	53
Kartoffel-Erbsen-Durcheinander	184
Kartoffel-Erbsen-Plätzchen	118
Kartoffelgratin mit Olivenöl	212
Kartoffelklöße	225
Kartoffelmus auf mediterrane Art	171
Kartoffelpizza	203
Kartoffelragout mit Schnittlauch	108
Kartoffelsalat mit grünem Spargel	115
Kartoffelsalat mit Petersilienpesto	176
Kartoffelsuppe	167
Kartoffelwürfel mit Gurkencreme	111
Kartoffel-Zwiebel-Apfel-Auflauf	204
Knusprige Kartoffelstäbchen mit Guacamole	85
Pellkartoffeln mit Radieschen-Leinöl-Quark	78
Pizza mit Mangold und Kartoffeln	117
Rote Bete und Kartoffeln vom Blech	61
Schnelle Kartoffelsuppe	221
Sesamkartoffeln mit Erbsenpüree	72
Käsige Spätzle mit fruchtigen Zwiebeln	129
Kastanien	
Kastanienkuchen	224
Risotto	49
Sahniger Rosenkohl mit Kastanien	53

Kichererbsen

Auberginen mit Kartoffeln und Kichererbsen	184
Blumenkohl mit Kichererbsen	120
Kichererbsenkeimlinge in Kokosmilch	82
Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen	222
Kichererbsen-Pfannkuchen	97
Kichererbsen-Spinat Eintopf mit Paprikaöl	111
Sellerie-Apfel-Suppe mit Kichererbsenkeimlingen	198

Tomaten-Dattel-Gemüse mit Kichererbsenschnitten	148
überbackene Kichererbsenschnitten	148
Kichererbsenbällchen mit Tomaten-Bulgur	150
Kichererbsensuppe mit Kartoffeln und Pilzen	180

Kidneybohnen

Backlinge	47
Kidneybohnen in Tomatensauce	213
Salat	47
Kinder-Spekulatius	214
Kirschmichel	133

Kohl

Kohlrouten mit Hirse	212
----------------------	-----

Kohlrabi

Brotauflauf mit Kohlrabi	105
Gefüllte Kohlrabi	93
Knackiges Kohlrabigemüse mit Estragon	123
Kohlrabigratin mit Kräuterkruste	117
Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio	90
Mairübchen mit Kohlrabi	108
Panierter Kohlrabi mit Remoulade	102
Rahmkohlrabi mit Kresse	99

Kürbis

Dinkel mit geschmorten Kürbis und Fenchel	209
Kürbis-Apfel-Chutney mit Aprikosen	192
Kürbischips aus dem Backofen	192
Kürbisgemüse mit Belugalinsen	193
Kürbisgemüse mit mariniertem Tofu	204
Kürbis mit Rosinen	192
Kürbis-Quiche mit Feta	180
Kürbis-Toastbrot	193
Kürbis-Tortilla	223
Lauch-Apfel-Gemüse mit gestampftem Kürbis	188

L**Lauch**

Lauch-Apfel-Gemüse mit gestampftem Kürbis	188
Lauch mit Ingwer und Zitrone	46
Lauch mit mariniertem Tofu	52
Linsen-Lauch-Auflauf	62
Penne mit Lauchgemüse	59
Puy-Linsen mit Lauchgemüse	120
Seitan mit Lauch und Apfel	198

Überbackenes Fladenbrot mit Lauch	64	Möhren mit Curry-Kokos-Sauce	170	O	
Linzen		Möhren mit Walnüssen	70	Orangen-Dattel-Creme	82
Avocadokräcker mit Linsenkeimlingen	175	Möhrenpüree mit gebratenem Tofu	47	P	
Avocadotartar mit Linsenkeimlingen	155	Möhrensuppe mit Ananas	59	Paprika	
Bananen-Curry-Suppe mit Linsenkeimlingen	204	Möhrenwaffeln	31	Erfrischende Paprikasuppe	174
Brokkoli mit roten Linsen und Reis	143	Möhrenwaffeln mit Champignons	52	Feines Paprikagemüse mit Linsenkeimlingen	181
Couscous-Rote-Linsen-Backlinge	99	Möhren-Walnuss-Brot	32	Gefüllte Paprika	147
Feines Paprikagemüse mit Linsenkeimlingen	181	Sahniges Möhrengemüse mit Räuchertofu	132	Gefüllte Paprikahälften mit Tofu	163
Lauwarmes Linsen-Gemüse	70	Schnelle Möhrennudeln	62	Paprika-Macadamia-Dip	32
Linseneintopf mit Minzöl	162	Spinatknödel mit Möhrensauce	75	Strudel mit Paprika	151
Linsengemüse	199	Warmer Möhrensalat	162	Tomaten-Paprika-Ragout aus dem Ofen	183
Linsen-Gemüsepfanne	191	Moussaka mit Sonnenblumenkernkruste	187	Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta	150
Linsenkeimling-Salat	69	Mousse-au-chocolat	225	Parmesan	41
Linsen-Lauch-Auflauf	62	Mürbeteig	34	Pastinaken	
Linsen-Pfannkuchlein	193	Müslibar	27	Pastinaken aus dem Backofen mit Linsen	209
Pastinaken aus dem Backofen mit Linsen	209	N		Penne mit Lauchgemüse	59
Pfannkuchen mit roten Linsen	135	Nektarinenkuchen	152	Pestodip	138
Puy-Linsen mit Lauchgemüse	120	Nudeln		Pesto-Dip	30
Rote-Linsen-Aufstrich	151	Auberginenragout mit Muschelnudeln	156	Petersilie	
Rote Linsen mit Spaghetti	206	Bandnudeln mit Walnüssen	174	Gebratene Austernpilze mit Petersilie	67
M		Blumenkohlaufauf mit Nudeln	163	Gewürzkartoffeln mit Petersilien-Bärlauch-Pesto	100
Mairübchen mit Bulgur	112	Grüne Gemüse-Nudeln	136	Kartoffelsalat mit Petersilienpesto	176
Mairübchen mit Kohlrabi	108	Klare Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln	50	Lauwarmer Buchweizen mit Petersilie	96
Maisschaumsuppe mit Croutons	113	Penne mit Lauchgemüse	59	Pfannkuchen mit roten Linsen	135
Mandeln mit geräuchertem Paprika	89	Rote Linsen mit Spaghetti	206	Pfannkuchenteig	35
Mandelplätzchen mit Olivenöl	152	Rotes Mandel-Pesto mit Tagliatelle	49	Pfannkuchenteig, vegan	35
Mandel-Porridge	28	Schnelle Möhrennudeln	62	Pflaumenaufstrich	29
Mandelsterz	111	Spaghetti mit Auberginentartar	148	Pflaumenbuchteln	153
Mangold		Spaghetti mit Avocado	72	Pflaumencreme	184
Mangold Auflauf	121	Spaghetti mit Feldsalat-Pesto	186	Pilze	
Mangoldlasagne mit Senfkruste	138	Spaghetti mit frischer Tomatensauce	143	Austernpilz-Kartoffel-Gulasch	82
Pizza mit Mangold und Kartoffeln	117	Spaghetti mit Räuchertofu	94	Austernpilzragout	79
Mayonnaise, vegane	38	Spaghetti mit Rucola und Pinienkernen	105	Gebackene Austernpilze	94
Möhren		Spaghetti mit Seitan	166	Geröstetes Fladenbrot mit Champignoncreme	84
Bundmöhren mit Bärlauchsauce	126	Spaghetti mit Spitzkohl	118	Haselnuss-Pilz-Creme	32
Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce	145	Spaghetti mit Walnuss-Spinatsauce	81	Hirse mit gemischten Pilzen	46
Möhrenbacklinge	136	Spargel in Mandelsauce mit grünen Bandnudeln	102	Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen	222
Möhren-Dinkel mit geschmortem Lauch	208	Tagliatelle mit grünem Spargel aus dem Wok	123	Piroggen mit Sauerkraut und Pilzen	57
Möhren-Frischkäse-Creme	29	Weißkohllasagne	121	Spinat-Champignon-Quiche	209
Möhrengrün-Pesto	123	Wurzelspaghetti	46	Piroggen mit Sauerkraut und Pilzen	57
Möhrenmilch	27	Nussecken	54	Pizza	
Möhrenmilch, vegan	27	Nusskräuterkuchen	217	Kartoffelpizza	203

Pizza mit grünem Spargel	112	Überbackener Rosenkohl	212	Schokotrunk	215
Pizza mit Mangold und Kartoffeln	117	Rote Bete		Schupfnudeln mit Salbei	181
Pizza mit Wirsing	196	Geschmorte Rote Bete mit		Schwarzwurzel	
Polenta-Pizza	156	Meerrettichdip und Bröselkartoffeln	210	Schwarzwurzel in Senfsauce mit Kruste	222
Tomaten-Walnuss-Pizza	170	Gnocchi mit Roter Bete	161	Schwarzwurzel mit Tomatencouscous	67
Zwiebelpizza	191	Risotto mit Roter Bete	73	Seitan	
Polenta		Rote-Bete-Bällchen mit		Seitancurry mit Trockenobst	221
Gratinierte Polentanocken	82	Meerrettichsauce	199	Seitan mit Gemüse	139
Gratinierter Fenchel mit Polenta	167	Rote-Bete-Creme	31	Seitan mit Lauch und Apfel	198
Panierte Polentaschnitten mit		Rote-Bete-Kartoffelmus mit		Spaghetti mit Seitan	166
Rhabarber-Bananen-Kompott	89	Gewürzgurken	195	Weißer-Bohnen-Eintopf mit Seitan	57
Polenta-Pizza	156	Rote-Bete-Tartar	210	Würziger Seitan mit lauwarmem	
Polenta-Sticks mit Ofentomaten	175	Rote Bete und Kartoffeln vom Blech	61	Weißkohlsalat	190
Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta	150	Rotes Mandel-Pesto mit Tagliatelle	49	Sellerie	
Porridge	28	Rotkohl		Italienischer Staudensellerie	158
Punsch, alkoholfreier	200	Apfelrotkohl	225	Sellerie-Apfel-Suppe mit	
Puy-Linsen mit Lauchgemüse	120	Rotkohl mit Preiselbeeren	203	Kichererbsenkeimlingen	198
Q		Rot-weiße Bohnenbacklinge	106	Sellerieschnitzel	61
Quark	41	Rübstiel	93	Selleriesoufflé	75
Quiche mit Auberginen und		Rucola		Sommervinaigrette	36
Kirschtomaten	143	Rucola mit Erdbeeren und grünem		Spaghetti	
Quiche mit Sommersalat	108	Pfeffer	125	Rote Linsen mit Spaghetti	206
Quinoa		Spaghetti mit Rucola und Pinienkernen	105	Spaghetti mit Auberginentartar	148
Quinoa mit Fenchel	195	Rührkuchen	35	Spaghetti mit Avocado	72
Salat	62	Rührkuchen, vegan	35	Spaghetti mit Feldsalat-Pesto	186
Zitronentofu in Kokosmilch mit Quinoa	61	S		Spaghetti mit frischer Tomatensauce	143
R		Salade Niçoise	169	Spaghetti mit Räuchertofu	94
Radischenbrot	85	Salatsauce		Spaghetti mit Rucola und Pinienkernen	105
Räuchertofu		Mandel	37	Spaghetti mit Seitan	166
Brokkoli mit Räuchertofu	183	orange	36	Spaghetti mit Spitzkohl	118
Sahniges Möhrengemüse mit		rote	37	Spaghetti mit Walnuss-Spinatsauce	81
Räuchertofu	132	weiße	36	Wurzelspaghetti	46
Spaghetti mit Räuchertofu	94	Sauce, sahnige, braune	39	Spargel	
Reistaler, gebratene	78	Sauce, vegane, braune	39	Gebratener Spargel aus der Pfanne	106
Rhabarber		Sauerampfer-Suppe	81	Gegrillter Spargel mit	
Panierte Polentaschnitten mit		Sauerkraut		Bärlauch-Vinaigrette	114
Rhabarber-Bananen-Kompott	89	Milde Sauerkrautsuppe	213	Gratinierter Spargel mit Zitronensauce	114
Quark	93	Sauerkraut mit Bohnen	207	Grüner Spargel mit Walnüssen	103
Rhabarberstrudel	84	Schneebälle	55	Kartoffelsalat mit grünem Spargel	115
Rhabarber-Vanillepudding-		Schnelle Kekse	215	Kräuterrisotto mit grünem Spargel	120
Schichtdessert	90	Schokoaufrisch	29	Lauwarmer grüner Spargel	117
Risotto mit Kastanien	49	Schoko-Bananen-Creme	100	Pizza mit grünem Spargel	112
Rohkostplatte mit Tomatendip	53	Schoko-Cashew-Pudding	72	Spargel in Mandelsauce mit grünen	
Rosenkohl		Schoko-Ingwer-Konfekt	215	Bandnudeln	102
Mediterraner Rosenkohl	75	Schokokuchen vom Blech mit		Spargelquiche	114
Sahniger Rosenkohl mit Kastanien	53	Cashewcreme	55	Tagliatelle mit grünem Spargel aus	
		Schoko-Orangen-Konfekt	54	dem Wok	123
				Weißer Spargelsuppe mit Kerbel	109

Spekulatius, Kinder	214
Spinat	
Buchweizen mit Spinat	85
Fruchtiger Spinatkuchen aus dem Ofen	97
Gedeckter Spinatkuchen	88
Kichererbsen-Spinat Eintopf mit Paprikaöl	111
Kleine Spinatstrudel	79
Salbei-Spinat Gnocchi	196
Spaghetti mit Walnuss-Spinatsauce	81
Spinat-Champignon-Quiche	209
Spinatknödel mit Möhrensauce	75
Spinat-Soufflé mit Sauerampfer	90
Spinat-Tomaten-Quiche	177
Spitzkohl	
Spitzkohlgemüse mit Einlage	138
Spitzkohl mit Birnen und Vanille	217
Spitzkohlrouladen mit Tomatensauce	128
Steckrübeneintopf mit allerlei Gewürzen	195
Stockbrot	141
Streichfett	41
Streifenmüsli aus dem Glas	27
Strudelteig	35
Süßkartoffelmus mit Pflaumen und gebratenen Zwiebeln	213
T	
Tagliatelle	
Tagliatelle mit grünem Spargel aus dem Wok	123
Tee mit Rotwein	215
Tofu	
Asiatische Tofupfanne	210
Gefüllte Paprikahälften mit Tofu	163
Kartoffelauflauf mit Basilikum-Tofu-Creme	165
Lauch mit mariniertem Tofu	52
Möhrenpüree mit gebratenem Tofu	47
Sahniges Zucchini-Gurken-Gemüse mit Tofu	155
Tofu, dreierlei	33
Zitronentofu in Kokosmilch mit Quinoa	61
Tomaten	
Bohnen-Tomaten-Püree mit frischem Oregano	144
Fruchtiger Tomatensalat	141
Gefüllte Kirschtomaten	133



Herbstliche Tomatensuppe mit Walnusskrokant	186	Wirsing	
Hirse mit Zucchini und Tomatensauce	191	Mediterraner Wirsing	106
Polenta-Sticks mit Ofentomaten	175	Pizza mit Wirsing	196
Quiche mit Auberginen und Kirschtomaten	143	Weiße Bohnensuppe mit Wirsing und Knoblauchbrot	126
Reis-Tomaten aus dem Backofen	155	Wirsing-Lasagne	96
Sommerliche Tomatensuppe mit Fenchel und Basilikumöl	158	Wirsing mit Flageolet	103
Spinat-Tomaten-Quiche	177	Wirsingrouladen mit Grünkern	100
Süßes Tomatengemüse aus dem Ofen	165	Z	
Tomaten-Dattel-Gemüse mit Kichererbsenschnitten	148	Zitronentofu in Kokosmilch mit Quinoa	61
Tomaten-Gemüse mit Ziegenkäsetalern	161	Zucchini	
Tomaten-Kartoffel-Spieße mit Halloumi	140	Gefüllte überbackene Zucchini	188
Tomaten-Paprika-Ragout aus dem Ofen	183	Hirse mit Zucchini und Tomatensauce	191
Tomaten-Sauerkraut	72	Marinierte Zucchini	180
Tomaten-Walnuss-Pizza	170	Sahniges Zucchini-Gurken-Gemüse mit Tofu	155
W		Überbackenes Fladenbrot mit Zucchini	159
Wachtelbohnen-Salat	89	Zucchini mit Grünkern	147
Weißkohl		Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta	150
Dinkel-Weißkohl-Orangen-Salat	69	Zucchinipannkuchen	173
Weißkohlbacklinge mit Grünkern	223	Zwiebeln	
Weißkohllasagne	121	Hafercremesuppe mit Zwiebelringen	210
Weißkohlsalat	223	Kartoffelstampf mit Apfel-Zwiebel-Gemüse	58
Würziger Seitian mit lauwarmem Weißkohlsalat	190	Kartoffel-Zwiebel-Apfel-Auflauf	204
Weißkohlsuppe mit saurem Rahm	88	Käsige Spätzle mit fruchtigen Zwiebeln	129
Windbeutel	153	Leinöl-Zwiebeln mit Pellkartoffeln	135
Wintervinaigrette	36	Süßkartoffelmus mit Pflaumen und gebratenen Zwiebeln	213
		Zwiebel-Hafer-Aufstrich	29
		Zwiebelpizza	191