

NICOLE JUST | FOTOS: RENÉ RIIS

LA VEGANISTA



LUST AUF
VEGANE KÜCHE

100 LECKERE REZEPTE VON FRÜHSTÜCK BIS ABENDESSEN



SERVICE

- 5 Vorwort
- 10 Willkommen in der Welt der Veganistas: Das Einmaleins der veganen Küche
- 12 Vegane Tauschbörse Teil 1
- 14 Vegane Tauschbörse Teil 2
- 16 Grundrezept: Seitan
- 186 Zum Nachschlagen: Zutaten der veganen Küche
- 188 Register
- 192 Impressum



GUTEN MORGEN!

VEGAN FRÜHSTÜCKEN

Vom Morgenmuffel zum Gern-aufsteher: Mit meinen Frühstücksideen locke ich alle aus den Federn. Denn ob Green-Power-Smoothie, Rührtofu oder Vanilla Pancakes – der Tag fängt in jedem Fall gut an!

SEITE 21



FÜR VORNEWEG,

ZWISCHENDURCH & UNTERWEGS

Backkartoffelsalat, »Gyros«-Wraps oder Sandwich »Hawaii« – die machen mich satt und glücklich, wenn ich hungrig unterwegs bin und meine eigene Küche gerade nicht in Reichweite ist.

SEITE 41



AUFGEKOCHT!

VEGAN SCHLEMMEN

Kommen Sie mit auf eine Reise
in die »Haute cuisine végétalienne«.

Die Stationen: glasierter Tempeh,
getrüffelte Ravioli und
Schwarzwurzelragout - ein Ausflug
mit Genussgarantie!

SEITE 127



SATT UND ZUFRIEDEN:

HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG

Meine Spezialität: Rouladen
und Königsberger Klopse - auf
die vegane Art, versteht sich.

Mein deftiges, sämiges
»Gulasch« hat sogar meinen
Opa, den Metzger, überzeugt!

SEITE 73



HMM, SÜSS!

DESSERTS UND GEBÄCK

Auf meinem Kuchenbüfett fehlt
es an nichts: Mit den richtigen Zutaten
gelingen (und schmecken!)

Käsekuchen, Zwetschkuchen und
die große Torte nämlich auch
ohne Eier, Milch & Co.

SEITE 151