

ATTILA HILDMANN

Vegan Kochbuch Vol. 1

cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen

Shaker Media
Aachen 2009

Inhalt

Einleitung & Vorwort	3
Attilas Spaghetti Bolognese mit „Parmesan“	7
Tofufilet mit Cornflakes-Kruste und Sahneerbsen	7
Tofuburger mit Erdnusssoße	9
Bratkartoffeln mit „Speck“-Würfeln	9
Vollkorn-Champignon-Baguette	11
Frühlingsrollen mit Austernpilzen	11
Riesenbohnsalat mit roter Paprika	13
Spaghetti Carbonara	13
2 Pizzarezepte	15
Weihnachtlicher Chicorée-Salat	17
Mediterrane Kräuter-Polenta-Ecken	17
Gnocchi mit Tomaten-Salbei-Pestó	19
Salat mit Orangen-Tomaten-Dressing	19
Chili sine Carne	21
Lauchquiche	21
Couscous-Salat mit roter Paprika & Kräutern	23
Hummus	23
Kicher-Yummy-Burger	25
Bratwurst-Gemüse-Schaschlik & Kartoffelsalat	25
Tomatensuppe mit Möhren-Spirelli	27
Rote Zwiebelsuppe mit Pesto	27
Flammkuchen mit roten Zwiebeln	29
„Rührei“-Brötchen	29
Festtagsessen mit Maronencreme und Rotkraut	31
Reisnudelpfanne mit Tofuwürfeln	33
Vollkorn-Ravioli an Basilikumschaum	33
Tofufilet mit Kräuterkruste & Pommes duchesse	35
Falafel mit Sesamsoße auf Salatbett	35
Lasagne Bolognese	37
Kräuter-Champignons	37
Kartoffelrösti mit Kräuter-Yoghurt-Dip	39
Blätterteigtaschen mit Spinat-Cashew-Füllung	39
Gemüse-Kokos-Curry an Basmatireis	41
Shakes & Smoothies	41
Attilas Tiramisù	43
Crème Brûlée	43
Banana Split mit karamellisierten Walnüssen	45
Panna cotta mit Karamellsoße	45
Erdbeer-Vanille-Waffeln	47
Mousse au Chocolat	47
Crêpe in fruchtiger Orangensoße	49
Fruchtschichtcreme mit Pistazien	49
Zimtschnecken	51
Schokoladen-Cupcakes mit Erdnusscreme	51
Berliner Pfannkuchen	53
Attilas Torte nach „Linzer“ Art	53
Attilas Torte nach „Sacher“ Art	55
Gedeckter Apfelkuchen mit Zimt	55