

## **Inhaltsverzeichnis**

### **GRUNDREZEPTE**

Gemüsebrühe  
Cashewsahne  
Vegane Käsecreme

### **SUPPEN**

Beeren-Porridge  
Buchweizensuppe  
Cremige Fenchelsuppe  
Gemüsecremesuppe  
Rohköstliche Gurken-Kresse-Suppe  
Tunesische Hülsenfrüchtesuppe  
Karottensuppe mit Mandelschmand  
Pfeffrige Lauchcremesuppe  
Rohköstliche Rote-Bete-Suppe mit Birnenchips  
Zuckerschoten-Erbсен-Suppe  
Zwiebel-Trio

### **EINTÖPFE**

Aubergineneintopf mit Zucchini und Paprika  
Chili sin carne  
Curry mit Lauch und Kokos  
Dinkel-Hafer-Eintopf  
Gurken-Schmortopf  
Hokkaido-Eintopf  
Bunter Eintopf mit Hülsenfrüchten  
Mangold-Grapefruit-Eintopf  
Minestrone  
Ungarischer Paprika-Eintopf  
Quinoa-Erbсен-Eintopf  
Reis-Erbсен-Eintopf  
Rosenkohl-Kichererbsen-Eintopf  
Sauerkraut-Linsen-Topf  
Schwarzwurzel-Eintopf mit Gerste  
Spargel-Reis-Eintopf  
Spinat-Tortellini-Eintopf

### **AUFLÄUFE**

Apfelcrumble mit Vanillecreme  
Frühlingsauflauf mit Brotdecke  
Gemüseauflauf mit Prinzesskartoffeln  
Grünkohl-Ananas-Auflauf  
Himmel-und-Erde-Auflauf  
Süßer Hirseauflauf mit Obst  
Kartoffelgratin mit Pilzen  
Kartoffel-Spinat-Auflauf  
Kichererbsenaufbau mit Gemüse  
Kubanischer Bohnenaufbau  
Herzhafter Krautaufbau  
Überbackenes Ofengemüse  
Reis-Gemüse-Auflauf  
Auflauf mit Roter Bete, Birnen und Pastinaken  
Spaghetti-Romanesco-Auflauf  
Steckrübenauflauf  
Süßkartoffelaufbau  
Wirsingauflauf mit Buchweizen