

# FEEs LECKEREIEN-VERZEICHNIS



## Aufstriche & Dips • ab Seite 8

- |       |                               |       |   |
|-------|-------------------------------|-------|---|
| 11/14 | Süßkartoffelcreme             | 21    | Baba Ganoush - arabische Auberginen-Tahin-Creme |
| 11/14 | Kichererbsen-Linsen-Aufstrich | 11/22 | Weißkohl-Karotten-Creme                         |
| 10/15 | Cashew-„Käse“                 | 11/22 | Rote-Bete-Meerrettich-Traum                     |
| 13/15 | Kräutermargarine              | 23    | Apfelgelee à la Ma Prenznel                     |
| 11/16 | Butternut-Kürbis-Creme        |       |   |
| 11/16 | Auberginen-Koriander-Creme    | 24    | Fees Pesto-Guide!                               |
| 12/17 | Borretsch- oder Mangoldquark  | 25    | Wildkräuter-Pesto                               |
| 12/17 | Dattelquark                   | 25    | Rotes Pesto                                     |
| 18/19 | Hummus verführt Karotten      | 25    | Grünkohl-Pesto                                  |
| 12/20 | Kidneybohne liebt Räuchertofu | 41/45 | Mojo Verde                                      |
| 12/20 | Reiswaffel-Majoran-Tatar      |       |   |

## Salate • Knackig & Frisch • ab Seite 27

- 31/32 Kichererbsen-Nori-Algen-Salat
- 28/32 Avocado-Erdnuss-Salat
- 31/33 Rohkostsalat mit Hülsenfrüchten
- 31/34 Roher Blumenkohlsalat mit Erdnuss-Bananen-Dressing
- 28/34 Nudelsalat Italian Style
- 31/35 Quinoa-Salat mit Wasabi-Creme
- 28/36 Kartoffelsalat
- 29/36 Bulgursalat
- 28/37 Kakri Raita - Gurkensalat in Joghurt
- 30/37 Griechischer Krautsalat



## Fingerfood & Vorspeisen • ab Seite 38

- |       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 42    | Karottenlax  | 47    | Filoteigrollen                           |
| 41/44 | Bäckrollchen   | 48    | Wrap-Röllchen                            |
| 43/44 | Datteln mit Preiselbeer-Meerrettich-Topping                      | 40/49 | Palak Paneer - Spinat indisch            |
| 41/45 | Papas Arrugadas mit Mojo Verde                                   | 42/49 | Veganer "Schinken"                       |
| 43/46 | Karottenflan auf schwarzem Reis mit einem Maroni-Walnuss-Topping | 41/50 | Quesadillas                              |
| 41/46 | Burger-Patty   | 41/50 | Eingelegter Tofu à la "Schafskäsewürfel" |
|       |  | 51    | Feto-Saganaki                            |



## Suppen • Heiß & Kalt • ab Seite 52

- |       |   |       |  |
|-------|---|-------|--|
| 55/58 | Indischer Gemüseeintopf                     | 55/62 | Schnelle Tomatensuppe                  |
| 57/58 | Hokkaido-Süßkartoffel-Curry                 | 63    | Geröstete Blumenkohlsuppe              |
| 57/59 | Kokossuppe mit Kirschtomaten                |       |  |
| 54/60 | Karotten-Kokossuppe mit Reis-Linsen-Einlage | 64    | Fees Guide für Kaltschalen!            |
| 55/60 | Maronensuppe                                | 65    | Avocado-Kaltschale mit Erbsen          |
| 56/61 | Chili sin Carne                             | 65    | Zucchini-Kaltschale mit Dill & Zitrone |
| 55/61 | Kürbissuppe                                 | 65    | Spinat-Kaltschale mit Erbsen           |
| 57/62 | Sellerie-Suppe mit karamellisierem Topping  |       |  |

