

Suzanne Barkawitz

# Vegan genießen

Vollwertige Rezepte  
aus nah und fern



pala  
verlag

---

# Inhalt

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vegan genießen!</b> .....                                                           | 7  |
| <b>Was ist Veganismus?</b> .....                                                       | 9  |
| Woher kommt der Begriff »vegan«? .....                                                 | 10 |
| Veganismus heute .....                                                                 | 10 |
| <b>Warum vegan?</b> .....                                                              | 12 |
| Ethische und religiöse Gründe .....                                                    | 13 |
| Ökonomische Gründe .....                                                               | 15 |
| Ökologische Gründe .....                                                               | 17 |
| Gesundheitliche Gründe .....                                                           | 18 |
| <b>Tierische Lebensmittel: Essen mit Reue</b> .....                                    | 20 |
| Fett: kalorienbombige »Nervennahrung« .....                                            | 20 |
| Ballaststoffe: kein überflüssiger Ballast .....                                        | 22 |
| Schadstoffe: Weniger ist mehr .....                                                    | 23 |
| Zivilisationskrank?! Ernährungsbedingte Krankheiten .....                              | 26 |
| <b>Pflanzliche Nahrungsmittel: die grüne Macht</b> .....                               | 31 |
| Genießen ohne tierische Lebensmittel? .....                                            | 31 |
| Ernährungsrichtlinien als Orientierungshilfen .....                                    | 31 |
| Mineralstoffe: auch in Pflanzen reichlich vorhanden .....                              | 33 |
| Vitamine: Gemüse ist Trumpf .....                                                      | 37 |
| Eiweiß: die Legende von einem »Stück Lebenskraft« .....                                | 41 |
| <b>Was kommt in den Topf? –<br/>die besonderen Zutaten der veganen Kochkunst</b> ..... | 43 |
| Sojaprodukte und Seitan .....                                                          | 44 |
| Meeresgemüse .....                                                                     | 46 |
| Hülsenfrüchte .....                                                                    | 48 |
| Getreide .....                                                                         | 50 |
| Süßungsmittel .....                                                                    | 51 |
| Gewürze .....                                                                          | 54 |
| Austauschmöglichkeiten für Zutaten aus tierischen Lebensmitteln .....                  | 62 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Rezepte</b> .....                  | <b>66</b>  |
| Einige Hinweise vorab .....           | 66         |
| Frühstück .....                       | 69         |
| Brotaufstriche – süß und pikant ..... | 77         |
| Suppen .....                          | 85         |
| Schnelle Gerichte .....               | 95         |
| Hauptgerichte .....                   | 111        |
| Chutneys, Saucen, Dips und mehr ..... | 141        |
| Pikantes Gebäck .....                 | 151        |
| Kuchen und andere Süßigkeiten .....   | 163        |
| Desserts .....                        | 173        |
| Getränke .....                        | 181        |
| <b>Adressen</b> .....                 | <b>187</b> |
| Kontakte, Informationen .....         | 187        |
| Bezugsquellen .....                   | 188        |
| <b>Rezeptindex</b> .....              | <b>191</b> |

---

# Was ist Veganismus?

Veganismus ist mehr als eine rein vegetarische Ernährung. Veganer verzichten auch auf Bekleidung aus Materialien, die von Tieren stammen wie Leder, Pelze, Schafwolle, Angora, Mohair und Seide. Diese Materialien kann man problemlos durch pflanzliche Fasern wie Baumwolle, Leinen, Hanf und Kapok ersetzen, ohne im Winter frieren zu müssen. Allergiker kennen diese Möglichkeiten schon lange. Sie schlafen vielleicht auf Strohmattentzen, benutzen Kapokdecken und Dinkelspreukissen, ziehen den »Lagen-Look« dem Wollpullover vor, und stellen fest, dass Wolle, Alpaka und Mohair nicht unersetzlich sind.

## *Verschiedene Strömungen im Veganismus*

Veganismus ist keine neue Ernährungsweise. In der Archäologie und den verschiedenen Evolutionstheorien findet man viele Belege dafür, dass es fast immer Menschen gegeben hat, die sich ausschließlich von pflanzlicher Nahrung ernährt haben, weil ihre natürliche Umgebung nichts anderes hergab.

Später in der Geschichte der Menschheit gab es neue Gründe für eine solche Lebensweise wie Ethik und Religion.

Relativ neu ist heute der Gesundheitsaspekt, und neu sind auch solche

fremdartig klingenden Überlegungen wie zum Beispiel die der **Frutarier**, die sich Gedanken über die Fähigkeit von Pflanzen machen, Schmerzen zu empfinden, und die keine Produkte essen, die das Leben der Pflanzen vernichten wie Wurzeln und Knollen. Sie ernähren sich ausschließlich von Obst und Hülsenfrüchten.

**Keimlingesser** hingegen verzehren hauptsächlich Sprossen von Alfalfa, Weizen, Bohnen und einer Fülle anderer Samen. Essbar sind im Grunde genommen alle Keimlinge, deren Blätter auch im ausgewachsenen Zustand genießbar sind.

Schließlich gibt es noch die Fraktion der **Vitarianer**, die Getreide, Nüsse und Samen ablehnen, weil sie sie aus philosophischen Erwägungen für nicht menschengemäß erachten.

Hinter allen Konzepten verbirgt sich der Wunsch, es »richtig« zu machen: das Richtige für die Gesundheit, für den Frieden, für die Seele, für den Geist.

Oft führt dieser Wille, das »Richtige« zu tun, leider in ungesunde Bahnen und zu Verbissenheit.

Alle diese Ernährungsformen sind für viele Mischköstler Extreme, und sogar in einer Welt, die gerade beginnt, auch Minderheiten zu achten oder zumindest zu dulden, führen ungewöhnliche Anschauungen

immer noch zu Unverständnis, Ablehnung oder sogar offenem Angriff.

Mit einer überzeugenden und toleranten Lebensweise erreicht man oft viel mehr als mit dem erhobenen Zeigefinger. Jemandem seine Gewaltlosigkeit zu glauben, der seinen Mitmenschen aggressiv ihre tatsächlichen oder vermeintlichen Fehler vorwirft, gleichzeitig aber predigt, den kleinen blutsaugenden Freund, der gerade eine juckende Quaddel auf dem Arm hinterlassen möchte, nicht totzuschlagen, fällt schwer.

So lehrt auch die mehr als dreitausend Jahre alte Weisheit von Laotse, zu wirken, ohne zu handeln:

*Wahre Worte sind nicht schön,  
schöne Worte sind nicht wahr.  
Tüchtigkeit überredet nicht,  
Überredung ist nicht tüchtig.  
Der Weise ist nicht gelehrt,  
der Gelehrte ist nicht weise.  
Der Berufene häuft keinen Besitz auf.  
Je mehr er für andere tut,  
desto mehr besitzt er.  
Je mehr er anderen gibt,  
desto mehr hat er.  
Des Himmels Tao ist fördern,  
ohne zu schaden.  
Des Berufenen Tao ist wirken,  
ohne zu streiten.*

(Laotse, Tao te king, Abschnitt 81)

## Woher kommt der Begriff »vegan«?

Der Begriff *vegan* tauchte das erste Mal im Jahr 1946 in London auf. Eine zunächst noch kleine Gruppe wollte sich mit dieser Wortschöpfung von *vegetarian* (Vegetarier/vegetarisch) abgrenzen, weil sie nicht nur kein rotes Fleisch aßen, sondern auch Fisch, Eier, Milchprodukte und Honig von ihrem Speisezettel gestrichen hatten.

In dieser Zeit – der Zweite Weltkrieg war gerade vorbei – hatten Veganer es besonders schwer, an adäquate Lebensmittel zu kommen. Essensmarken boten keine Möglichkeit, tierische Lebensmittel zu ersetzen.

In England hatten Vegetarier erreicht, dass sie statt Fleisch Käse erhielten. Veganer dagegen waren auf ihren Erfindungsreichtum angewiesen.

## Veganismus heute

Auch im 21. Jahrhundert steigt die Zahl der Menschen, die sich auf verschiedene Weise vegetarisch ernähren, von Jahr zu Jahr immer noch an. Zu diesen Ernährungsweisen gehört auch der »Veganismus«, die sogenannte rein vegetarische Ernährungsform. Spitzenreiter waren lange Zeit die Briten, die Pioniere der Bewegung. Inzwischen sind sie schon lange nicht mehr die einzige Nation,

die den Veganismus stützt und trägt. Die Bewegung findet in ganz Europa ihre Aktivisten.

Der Inhalt der Aktionen hat sich in den letzten zwanzig Jahren kaum verändert. Die einen wählen diese Ernährungsform aus gesundheitlichen Gründen, die anderen aus Mitleid mit den Tieren. Radikale Tier-schützerInnen und TierbefreierInnen bewegen mit ihren Aktionen mehr Menschen als jede politische Partei. Sie werden von den einen amüsiert belächelt, von den anderen bewundert und von den nächsten verständnislos betrachtet. Bedeutet das, dass sich das Bewusstsein von Verantwor-

tung für die Umwelt im Allgemeinen und für die Lebewesen im Besonderen zu wandeln beginnt? Oder überwiegt immer noch die Angst vor Menschen, die ihre Überzeugung mit einer an Perfektionismus grenzenden Konsequenz leben? Wer die rein vegetarische Ernährungsform für sich gewählt hat und darunter **Genuss** versteht, wird von vielen nicht verstanden. Wenn nicht nur die Wurst, sondern auch der Käse auf dem Brot fehlt, wird dies von »Normalessern« zuweilen als völlig übertriebenes Essverhalten eingestuft – oder es wird häufig gar als Angriff auf die eigene Ernährungsweise verstanden.

---

# Warum vegan?

Warum ist das Thema zur Zeit so interessant? Dafür gibt es eine Menge Erklärungsmöglichkeiten:

Zivilisationskrankheiten boomen in den westlichen Industrienationen, und immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, ein gesünderes Leben zu führen. Der Traum von Unsterblichkeit ist uralte; solange wie sich Menschen mit Medizin beschäftigen, solange suchen sie schon nach dem ewigen Leben oder zumindest nach Möglichkeiten, das Leben zu verlängern. Heute gibt es sehr unterschiedliche, zum Teil sogar gegensätzliche Theorien zur gesunden Ernährung, und jede bietet ihre eigenen Beweise, ob der Mensch von seiner Entwicklungsgeschichte her ein Omnivore (Allesfresser) oder ein Herbivore (Pflanzenfresser) ist.

Fast jeder weiß heute allerdings um die gesundheitlichen Vorzüge vegetarischer Ernährung. Der Verzicht auf alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs gilt jedoch nach wie vor als ungesund.

Dabei erregen Skandale in der Landwirtschaft, wie Hormone im Kalbfleisch, Nikotin und Salmonellen in Eiern, schwermetallbelastete Seefische, und nicht zuletzt die *bovine spongiforme Enzephalopathie (BSE)* und ihre mögliche Übertragbarkeit auf den Menschen, immer wieder die Gemüter und machen deutlich,

dass viele tierische Produkte bedenklich sein können. Da ist es nicht länger »nur« das englische Rindfleisch, sondern auch Produkte, die beispielsweise aus Schlachtabfällen hergestellt werden wie Gelatine, die Konsumenten – berechtigterweise – Sorgen machen.

Gründe, sich ausschließlich von Pflanzen und Produkten pflanzlichen Ursprungs zu ernähren, gibt es viele, und die aktuellen Skandale in der Landwirtschaft liefern ständig neue Argumente, warum es aus ethischen und gesundheitlichen Erwägungen sinnvoll ist, eingefahrene Essgewohnheiten zu überdenken.

Hinzu kommt eine sich zuspitzende Welternährungssituation. Ethische Argumente gegen den Konsum von Produkten tierischer Herkunft sind nicht von den ökologischen Argumenten zu trennen; denkt man an den Schutz der Umwelt, drängen sich sofort auch gesundheitliche Aspekte ins Bewusstsein, und schließlich spielen in allen Bereichen wirtschaftliche Überlegungen ebenfalls eine Rolle.

Durch ihr hartnäckiges Argumentieren und durch spektakuläre Aktionen machen sich die Tierrechtler natürlich auch eine Menge Feinde. Und die Vorwürfe, vegane Ernährung sei ungesund und außerdem freudlos und langweilig, schreckt sicherlich

*Gelatine* wird aus Schlachtabfällen hergestellt: Knochen, Bänder und Sehnen werden gekocht, um daraus ein Bindemittel auf Eiweißbasis herzustellen. Seit dem BSE-Skandal ist dieses Wissen fast Allgemeingut.

Gelatine ist nicht immer leicht ausfindig zu machen, denn auch hinter den Begriffen *Gele*, *Aerogele*, *Silkagele*, *Lyogele*, *Xerogele* verbirgt sich Gelatine. Solche Unappetitlichkeiten finden sich in Kosmetika, Süßigkeiten, Puddings, Eiscreme, Joghurt, Tortenglasur, Sülze, Aspik und vielem mehr.

Auch *Lecithin* kann, wenn es nicht aus Soja gewonnen wird, tierischen Ursprungs sein. Weitere Ingredienzen tierischen Ursprungs wie *Stearinsäure*, *Allantoin*, *Collagen*, *Keratin*, *Lanolin*, *Elastin*, *Tran* und *Plazenta* findet man in vielen Kosmetika – und diese Auflistung ist längst nicht vollständig.

Eine ausführliche Liste über »tierliche Inhaltsstoffe und ihre Alternativen« bietet *Veganissimo* an (Bezugsquelle im Anhang Seite 188).

viele Halbenschlussene ab, ihren Speiseplan zu ändern.

Wer sich aber entschieden hat, auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten, hat dafür bestimmt gute Gründe. Gerade ethische Erwägungen sind sehr verständlich, wenn man das Elend der Tiere in Massentierhaltung, den Schlachtviehtrans-

port und die grausamen Praktiken bei der Schlachtung kennt.

Zu diesen ethischen Aspekten gehören auch religiöse Gründe, auf Fleisch, Fisch, Eier und Milch teilweise oder ganz zu verzichten.

## Ethische und religiöse Gründe

Ethische Gründe gegen den Verzehr von Tieren existieren länger als der Begriff »vegan«. Schon das aus der fünftausend Jahre alten vedischen Kultur stammende Prinzip des *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit) zeugt davon. *Ahimsa* bedeutet mehr als »Nicht töten«; zur Gewaltlosigkeit gehört auch, dass man niemandem etwas Übles wünscht, niemanden beschimpft oder – egal ob verbal oder körperlich – bedroht. Auch wer Gewalt zulässt, billigt oder in Kauf nimmt, verstößt gegen das Prinzip des *Ahimsa*. Aus dieser Wurzel entstand der Hinduismus, der in seiner Tradition im Hinblick auf Gewaltlosigkeit die traditionell beständigste von allen Weltreligionen ist.

Auch viele der im Folgenden genannten Religionsstifter waren der Überlieferung nach Vegetarier.

### *Vedische Religion, Hinduismus und Buddhismus*

Die Kultur der Veden ist die älteste bekannte Religion mit vegetarischer Tradition. Aus ihr entstand zunächst



---

# Rezeptindex

|                                    |     |                                           |     |
|------------------------------------|-----|-------------------------------------------|-----|
| Apfelchutney .....                 | 141 | Currysauce .....                          | 143 |
| Apfelmusvariation .....            | 174 | Currytofu, scharf .....                   | 136 |
| Apfel-Nuss-Brötchen .....          | 71  | <b>E</b> rbstentopf, süß .....            | 115 |
| Avocadocreme, süß .....            | 82  | Erdnussauce .....                         | 143 |
| Avocadocurry .....                 | 99  | <b>F</b> enchelkartoffeln, gebraten ..... | 133 |
| Avocadodip .....                   | 148 | Fenchelsuppe .....                        | 87  |
| Avocado-Kräuter-Aufstrich .....    | 82  | Fladenbrot mit Hummus bi Tahina ....      | 104 |
| <b>B</b> aguettes .....            | 70  | Fladenbrot mit Kartoffelfüllung .....     | 154 |
| Bananendip .....                   | 147 | Fladenbrot, griechisch .....              | 152 |
| Bananen-Ingwer-Eis .....           | 178 | Fladenbrot, indisch .....                 | 153 |
| Bananen-Ingwer-Pudding .....       | 177 | Frischkornbrei .....                      | 73  |
| Bananen-Ingwer-Shake .....         | 182 | Frittiertes Klebereiweiß .....            | 128 |
| Bananenkuchen .....                | 166 | Frühstücks-Porridge .....                 | 71  |
| Birnen-Hafer-Brei .....            | 72  | <b>G</b> ebratene Fenchelkartoffeln ..... | 133 |
| Birnen-Hirse-Auflauf .....         | 124 | Gebratene Tofutomaten .....               | 137 |
| Bratäpfel .....                    | 178 | Gedämpfte Grießklöße .....                | 126 |
| Brokkoliauflauf .....              | 103 | Gefüllte                                  |     |
| Buchweizenkasha .....              | 108 | Tomaten-Buchweizen-Törtchen ..            | 158 |
| Buchweizenpfannkuchen .....        | 73  | Gefüllter Getreidebraten .....            | 127 |
| Buchweizenpfannkuchen, grüne ..... | 101 | Gekochtes Grünkernschrot .....            | 95  |
| Buchweizen-Tomaten-Törtchen .....  | 158 | Gemüsecurry .....                         | 135 |
| Buchweizen-Törtchen .....          | 125 | Gemüsesuppe mit Tofu .....                | 90  |
| <b>C</b> arob-Brownie .....        | 167 | Getreidebraten, gefüllt .....             | 127 |
| Carobcreme .....                   | 78  | Gewürzbrot .....                          | 156 |
| Carobeiscreme .....                | 179 | Gewürzkafee .....                         | 183 |
| Carobguss .....                    | 147 | Gewürz-Zwiebel-Kuchen .....               | 160 |
| Carobkekse .....                   | 168 | Gomasio-Würzhefe-Dip .....                | 148 |
| Carobkuchen .....                  | 167 | Griechisches Fladenbrot (Pita) .....      | 152 |
| Carobladensauce .....              | 147 | Grießdessert, süß .....                   | 175 |
| Carobpudding .....                 | 175 | Grießklöße, gedämpft .....                | 126 |
| Carpaccio mit Rote-Bete .....      | 107 | Grundrezept                               |     |
| Cashew-Marzipankugeln .....        | 170 | Gekochtes Grünkernschrot .....            | 95  |
| Chapati .....                      | 153 | Grüne Buchweizenpfannkuchen .....         | 101 |
| Chili con Tofu .....               | 116 | Grüne Buchweizen-Törtchen .....           | 125 |
| Chilisauce, scharf .....           | 144 |                                           |     |

|                                         |     |                                            |     |
|-----------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|
| Grünkernbolognese-Lasagne .....         | 119 | Knoblauchbaguette .....                    | 159 |
| Grünkernkebabs .....                    | 117 | Knoblauch-Öl-Dressing .....                | 145 |
| Grünkernkoftas in Misosauce .....       | 118 | Kokos-Hafer-Aufstrich .....                | 78  |
| Grünkern-Paprika-Bratlinge .....        | 97  | Kokos-Koriander-Chutney .....              | 142 |
| Grünkernschrot, gekocht .....           | 95  | Kokospudding .....                         | 176 |
| Grünkernsuppe .....                     | 92  | Konfektbällchen .....                      | 169 |
| Gurkensuppe, kalt .....                 | 92  | Koriander-Kokos-Chutney .....              | 142 |
| <b>H</b> afer-Birnen-Brei .....         | 72  | Kräuter-Avocado-Aufstrich .....            | 82  |
| Hafer-Kokos-Aufstrich .....             | 78  | Kräuterbulgur mit Zwiebeln .....           | 111 |
| Halwa .....                             | 175 | Kräuter-Käse, vegan .....                  | 80  |
| Herbstgemüsecurry .....                 | 135 | Lasagne à la Grünkernbolognese .....       | 119 |
| Hirseauflauf mit Yaki-Nori .....        | 100 | <b>L</b> insen-Reis-Eintopf .....          | 114 |
| Hirse-Birnen-Auflauf .....              | 124 | <b>M</b> aisfladenbrot .....               | 151 |
| Hirsecrunchys .....                     | 168 | Maispudding, süß .....                     | 75  |
| Hirse-Reis-Fladen .....                 | 123 | Maissuppe, sämig .....                     | 88  |
| Hummus bi Tahina mit Fladenbrot .....   | 104 | Mandarinen-Ingwer-Marmelade .....          | 79  |
| <b>I</b> ndischer Mungbohneintopf ..... | 112 | Mandeleis .....                            | 179 |
| Indisches Fladenbrot (Chapati) .....    | 153 | Mangoamarant, süß .....                    | 72  |
| Indisches Kartoffelgratin .....         | 131 | Mangochutney .....                         | 142 |
| Indisches Reisfrühstück, süß .....      | 74  | Mangoldgemüse .....                        | 134 |
| Ingwer-Bananen-Eis .....                | 178 | Martins Carobkekse .....                   | 168 |
| Ingwer-Bananen-Pudding .....            | 177 | Milchreis (Soja) .....                     | 97  |
| Ingwer-Bananen-Shake .....              | 182 | Misosuppe mit Vermicelli .....             | 85  |
| Ingwer-Mandarinen-Marmelade .....       | 79  | Miso-Tahin .....                           | 80  |
| Ingwer-Moong-Dal-Reis .....             | 96  | Miso-Tofu-Sauce .....                      | 145 |
| Ingwerplätzchen .....                   | 169 | Möhrendessert .....                        | 174 |
| Ingwertee .....                         | 184 | Möhrenkuchen .....                         | 165 |
| <b>K</b> alte Gurkensuppe .....         | 92  | Möhren-Rote-Bete-Suppe .....               | 89  |
| Kardamom-Rooibos-Tee .....              | 183 | Moong-Dal-Ingwer-Reis .....                | 96  |
| Kartoffelgefülltes Fladenbrot .....     | 154 | Moussaka, vegan .....                      | 132 |
| Kartoffelgratin .....                   | 99  | Mungbohneintopf, indisch .....             | 112 |
| Kartoffelgratin, indisch .....          | 131 | <b>N</b> uss-Apfel-Brötchen .....          | 71  |
| Kartoffelsuppe .....                    | 88  | Nusskuchen .....                           | 165 |
| Käse, vegan .....                       | 79  | <b>O</b> fenkartoffeln mit Tofuquark ..... | 98  |
| Kichererbsenpfannkuchen .....           | 138 | Oliven-Tomaten-Kuchen .....                | 106 |
| Klebereiweiß, frittiert .....           | 128 | Öl-Knoblauch-Dressing .....                | 145 |
| Klönschnackkuchen .....                 | 164 |                                            |     |

|                                               |     |                                            |     |
|-----------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|
| Oma Veggies Klönsnackkuchen ...               | 164 | Süße Avocadocreme .....                    | 82  |
| <b>P</b> aprika-Grünkern-Bratlinge .....      | 97  | Süße Sahne, vegan .....                    | 149 |
| Paprika-Käse, vegan .....                     | 80  | Süßer Erbsentopf .....                     | 115 |
| Pfirsiche, pikant gewürzt .....               | 107 | Süßer Maispudding .....                    | 75  |
| Pita .....                                    | 152 | Süßer Mangoamarant .....                   | 72  |
| Pizza piante di mare .....                    | 129 | Süßes Grießdessert .....                   | 175 |
| Pizza Verde .....                             | 130 | Süßes indisches Reisfrühstück .....        | 74  |
| Porridge .....                                | 71  | Süßes Tofuhurtgetränk .....                | 182 |
| <b>Q</b> uark, vegan .....                    | 149 | Süßscharfe Tahinsauce .....                | 146 |
| <b>R</b> eis mit Moong-Dal und Ingwer .....   | 96  | <b>T</b> ahinsauce, süßscharf .....        | 146 |
| Reisauflauf .....                             | 120 | Tofubolognese mit Spaghetti .....          | 102 |
| Reisflockenpilaw .....                        | 121 | Tofu-Creme .....                           | 81  |
| Reisfrühstück, süß .....                      | 74  | Tofu-Gemüse-Suppe .....                    | 90  |
| Reis-Hirse-Fladen .....                       | 123 | Tofuhurtdressing .....                     | 145 |
| Reis-Linsen-Eintopf .....                     | 114 | Tofuhurtgetränk, süß .....                 | 182 |
| Reispapierrollen, überbacken .....            | 122 | Tofu-Miso-Sauce .....                      | 145 |
| Rhabarberkuchen .....                         | 166 | Tofuquark-Ofenkartoffeln .....             | 98  |
| Rooibos-Kardamom-Tee .....                    | 183 | Tofutomaten, gebraten .....                | 137 |
| Rote Grütze ohne Kochen .....                 | 173 | Tomatenaufstrich .....                     | 81  |
| Rote-Bete-Carpaccio .....                     | 107 | Tomatenbrot .....                          | 157 |
| Rote-Bete-Möhren-Suppe .....                  | 89  | Tomaten-Buchweizen-Törtchen .....          | 158 |
| <b>S</b> ämige Kartoffelsuppe .....           | 88  | Tomatenkuchen mit Oliven .....             | 106 |
| Sämige Maissuppe .....                        | 88  | Tomatensuppe .....                         | 86  |
| Sämige Möhren-Rote-Bete-Suppe .....           | 89  | Tortillas .....                            | 128 |
| Sauce, scharf-süß-sauer .....                 | 144 | <b>Ü</b> berbackene Reispapierrollen ..... | 122 |
| Scharfe Chilisauce .....                      | 144 | Überbackenes Weizenbrot .....              | 105 |
| Scharfer Currytofu .....                      | 136 | Urbohnen in Veggighurtsauce .....          | 113 |
| Schlagsahne, vegan .....                      | 149 | <b>V</b> anillepudding .....               | 176 |
| Schneller Zwiebel-Gewürz-Kuchen ..            | 160 | Vanillesauce .....                         | 146 |
| Schwarze Urbohnen in<br>Veggighurtsauce ..... | 113 | Vegane Moussaka .....                      | 132 |
| Selleriepuffer .....                          | 139 | Vegane Schlagsahne .....                   | 149 |
| Sesamkugeln .....                             | 160 | Vegane süße Sahne .....                    | 149 |
| Sesam-Miso .....                              | 81  | Veganer Kräuter-Käse .....                 | 80  |
| Soja-»Milch«reis .....                        | 97  | Veganer Paprika-Käse .....                 | 80  |
| Spaghetti à la Tofubolognese .....            | 102 | Veganer Quark .....                        | 149 |
|                                               |     | Veggighurt .....                           | 149 |
|                                               |     | Vermicelli-Miso-Suppe .....                | 85  |

|                                      |     |                                       |     |
|--------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| <b>W</b> eizenbrot, überbacken ..... | 105 | <b>Y</b> ogi-Tee .....                | 184 |
| Weizenbrötchen .....                 | 69  |                                       |     |
| Weizenkeimauflauf .....              | 177 | <b>Z</b> imt-Marzipankartoffeln ..... | 170 |
| Weizenvollkornbrot .....             | 156 | Zitronensuppe .....                   | 91  |
| Würzhefe-Gomasio-Dip .....           | 148 | Zwiebelbrot .....                     | 155 |
| Yaki-Nori in Hirseauflauf .....      | 100 | Zwiebel-Kräuter-Bulgur .....          | 111 |