# Terry Hope Romero

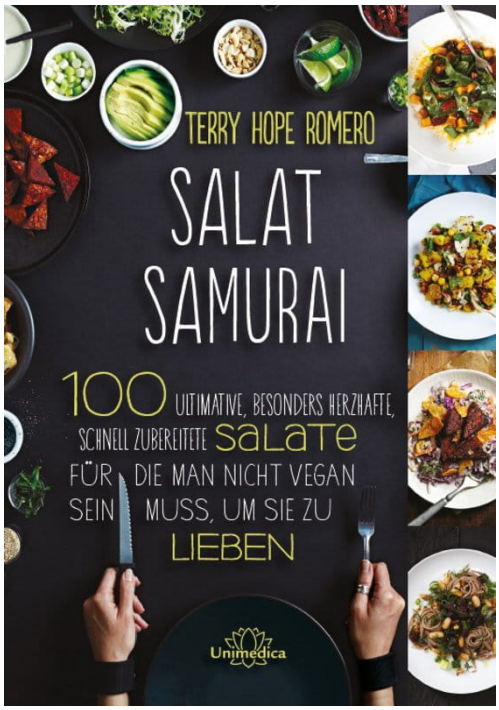
# Salat Samurai

Leseprobe

Salat Samurai

von Terry Hope Romero

Herausgeber: Unimedica




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT

EINLEITUNG: EIN NEUES SALAT-MANIFEST (ODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN) • 1

## TEIL I:
## THE SPIN: DER CODEX DES SALAT SAMURAI

SALATSAISONS, SALATTAGE • 4
SO ROCKEN! SIE DIESES SALAT-KOCHBUCH • 7
TOFU PRESSEN: EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN • 9
DER MOBILE SALAT • 10
ZUTATEN-PLAUSCH • 11

## TEIL II:
## DIE REZEPTE

### DRESSED TO THRILL: CREMIGE DRESSINGS UND FEINE VINAIGRETTEN

Zurück-zur-Ranch-Dressing • 17
Cremiges Ahorn-Senf-Dressing • 18
Zitronen-Tahina-Dressing • 19
Chia-Chipotle-Dressing • 20
Mandelmus-Hanf-Dressing • 21
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette • 22
Galapagos-Dressing • 23
New Yorker Dressing • 24
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing • 25
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing • 26
Würzige Salatstreusel • 27
Grünes Curry-Dressing • 28
Magisches Miso-Dressing • 29

### EIN INTERMEZZO: DIE LEICHTEN BEILAGENSALATE

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat • 31
Sidekick-Krautsalat • 31
Entspannter Grünkohlsalat • 31

## ECHT DEFTIGE SALAT-TOPPINGS


Tamari-5-Gewürze-Mandeln • 33

Rauchige Sriracha-Pekannüsse • 34

Gerösteter Hanf-Parmesan • 35

Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel • 36

Käse-Knusperbuchweizen • 37

Chia-Knusper-Croutons • 38

Klassische Croutons • 39

„Eingelegte" rote Weintrauben • 40

Massierte rote Zwiebeln • 41

Feuriger Tofu • 42

Zitronengras-Tofu • 43

Ginger-Beer-Tofu • 44

'70er-Tofu • 45

Orangen-Ahorn-Tempeh • 46

Tempeh-Speck-Häppchen • 47

Kokosspeck-Häppchen • 48

Linsen für Salat • 49

Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel • 50

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen • 65

## FRÜHLING


Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh • 53

Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat • 55

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57

Blaubeer-Tamari-Bowl • 59

Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen • 61

Spargel-Pad-Thai-Salat • 63

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen • 65

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté • 67

Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide • 69

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing • 70

Polnischer Soba-Sommersalat • 81

Picknicksalat für Wassernixen • 95

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

## SOMMER


Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen • 73

Die BGT-Bowl
(Bacon, Grünkohl & Tomaten) • 75

Ost-West-Salat mit geröstetem Mais • 77

Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu • 79

Polnischer Soba-Sommersalat • 81

Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat • 83

Pizzasalat mit Tempeh-Salami • 85

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat • 87

Curry-Linsen-Quinoa-Salat • 88

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant • 89

Bento à la Salade Niçoise • 91

Edamame-Succotash-Salat mit
Miso-Dressing • 93

Picknicksalat für Wassernixen mit
Seepferdchen-Ranch-Dressing • 95

Feuriger Quinoa-Obstsalat • 97

Erbsen-Kräuter-Ricotta zu
Tomaten & Basilikum • 99

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und
Meerrettich-Dressing • 101

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit
Avocado (Esquites) • 103

Caesar-Gartensalat mit
Buffalo-Ranch-Dressing • 105

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

## HERBST


Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras • 109

Smokehouse-Kichererbsen-Salat • 111

Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl • 113

Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln • 115

Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi • 117

Italienischer Hochzeits-Getreidesalat • 118

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing • 119

Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen • 121

Knackige Mandelfalafel-Bowl • 123

Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl • 125

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127

Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat • 129

Curry-Kürbis-Kohl-Wraps • 131

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127

Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat • 141

## WINTER


Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée • 133

Dojo-Sesamnudeln • 135

Klassischer Caesar-Salat • 137

Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft • 139

Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat • 141

Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel • 143

Tempeh-Reubenesque-Salat • 145

Tempeh-Taco-Salat-Bowl • 147

Gegrillter Goji-Seitan-Salat • 149

Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen • 151

Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven • 153

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing • 155

Vanessa-Kabocha-Salat • 157

## SÜSS & HERZHAFT


Gewinner-Müsli • 159

Smoothie-Müsli-Bowl • 161

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing • 162

Kokos-Karottenkuchen-Salat • 163

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode • 165

Overnight Oats mit mexikanischer Schokocreme • 167

Orangen-Vanille-Obstschälchen • 169

Smoothie-Müsli-Bowl • 161

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode • 165


DANKSAGUNGEN • 170

INDEX • 171

ÜBER DIE AUTORIN • 179

BEZUGSQUELLEN • 179

# EINLEITUNG:

## EIN NEUES SALAT-MANIFEST (ODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN)

„Aber immerhin gibt's Salat."

Wenn Sie kein Fleisch (und andere tierische Produkte) essen, wird aus einem Abendessen in einem netten (wenn auch nicht immer zwangsläufig veganerfreundlichen) Restaurant oftmals ein Rendezvous mit einem Salat. Während die anderen sich die Bäuche mit Steak und als Kartoffeln getarnten Butterbergen vollschlagen, stochern Sie mit der Gabel in einem verdrießlichen Häufchen welker Blätter herum. Unzählige solcher Erfahrungen sorgten dafür, dass ich als junge Vegetarierin (und später erwachsene Veganerin) mit Salat auf Kriegsfuß stand. Ich wäre nicht im Traum auf die Idee gekommen, mir freiwillig Salat zum Abendessen zu bestellen. Salat war das Allerletzte.

Doch ein paar Kochbücher und Jahrzehnte später begann mein Appetit auf Cupcakes und Aufläufe zu schwinden, und mittlerweile lechze ich zunehmend nach Smoothies, Suppen und genau: Salaten. Aber damit meine ich nicht die blassen Berge aus Eisbergsalat mit Fertigdressing oder deren moderne, „trendige" Komplizen: solche faden Häufchen junger „Baby-Leaf"-Blättchen, die nach nichts schmecken und für gewöhnlich in überzuckerter, eintöniger „Balsamico"-Plörre schwimmen.

Die Salate, von denen ich hier rede und die ich mittlerweile täglich esse, sind ordentliche, deftige Mahlzeiten! Sie sind wahre „One Bowl Wonders"; formvollendete Vereinigungen aus knackigem, frischem Gemüse und Obst, randvoll mit pflanzlichem Eiweiß, angemacht mit frisch zubereiteten Dressings und serviert mit knusprigen Toppings, mit denen mehr als nur gut Kirschen essen ist! Und das Allerbeste: Dieser kulinarische Hochgenuss ist auch noch im Handumdrehen fertig. Einmal Dressing zubereiten, Gemüse hacken und über die Woche unvergessliche Mahlzeiten genießen.

Wenn Sie in diesem Buch nach unaufgeregten, schüchternen Beilagensalaten gesucht haben, muss ich Sie leider enttäuschen (aber Sie können ruhig einen Blick auf Seite 30 mit den Beilagen-Basics werfen). Die Salate in diesem Buch sind großzügig portionierte Hauptgerichte für den richtig großen Hunger! Wahrscheinlich müssen Sie sich für diese Megasalate sogar noch ein paar neue große Schüsseln anschaffen; die kleinen Schüsselchen und zierlichen Salatgabeln können Sie gleich wieder wegpacken.

Und warum *Salat Samurai*? Weil Sie in diesem Buch der *Salat Samurai* sind, Meister Ihrer Salat-Dynastie! Keine Sorge, Sie müssen nicht nach irgendeinem Bushido-Gemüse-Codex leben. Das Einzige, das wir (als Veganer, Vegetarier oder auch mal fleischfrei genießende Omnivore) tun müssen, ist, den Salat von seinem jämmerlichen Ruf als Kummerkost zu befreien. Um diese Salate dürfen Sie sich streiten!

# TEUFLISCHER GRÜNKOHL-CAESAR-SALAT

**REZEPT FÜR:** 2 BIS 3 PERSONEN
**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 MINUTEN

Gönnen Sie sich diese sagenhaft scharfe Variation eines Grünkohl-Caesar-Salats mit meinem teuflisch pikant-cremigen Paprikadressing. Er verführt mit einem intensiv rauchigen Paprikaaroma und sorgt mit russischem rotem Kohl und massierten roten Zwiebeln (Seite 41) für eine dramatisch rosige Hauptmahlzeit. Klassische Croutons sind eine willkommene Beigabe, aber es geht auch gewagter mit zerbrochenen Brot-Kräckern.

1 Die Cashewkerne 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Dann die Cashews mitsamt dem Einweichwasser in einen Mixer geben. Die geröstete rote Paprika, Paprikapulver, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Miso und Senf hinzugeben und glatt pürieren. Abdecken und 10 Minuten (oder über Nacht) kalt stellen.

2 Kurz vor dem Servieren den Grünkohl und die Croutons in eine große Schüssel geben und das Dressing untermischen. Auf Servierteller geben und, falls gewünscht, mit den Zwiebeln und einer Prise Paprikapulver servieren.

### TEUFLISCHES CAESAR-DRESSING

**80 g ungeröstete Cashewkerne**

**125 ml heißes Wasser**

**1 geröstete rote Paprika (selbst zubereitet oder gekauft), entkernt**

**2 TL Paprikapulver (edelsüß)**

**½ TL scharfes Paprikapulver oder Cayennepfeffer (nach Belieben)**

**2 EL frisch gepresster Zitronensaft**

**1 EL Olivenöl**

**3 Knoblauchzehen, geschält**

**2 TL weiße (shiro) Misopaste**

**1 EL Dijon-Senf**

### GRÜNKOHLSALAT

**200 g krauser Grünkohl oder russischer roter Kohl, gewaschen und in mundgerechte Stücke zerlegt**

**1 × Klassische Croutons (Seite 39), mit Pumpernickel oder 170 g krossen Brot-Kräckern zubereitet (in mundgerechte Stücke brechen)**

**65 g massierte rote Zwiebeln (Seite 41, optional) plus etwas süßes Paprikapulver zum Garnieren**

# FEURIGER QUINOA-OBSTSALAT

GF

**REZEPT FÜR:** 2 PERSONEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 MINUTEN, PLUS ZUBEREITUNGSZEIT FÜR DIE QUINOA

Ein pikanter Sommersalat aus gegrilltem Sommerobst, Mais und Quinoa mit einem aromatischen Chipotle-Orangen-Chia-Dressing. Sie können jede Quinoasorte verwenden, aber gegen die kräftigen Aromen der gegrillten Früchte und Chilis kann sich rote oder bunte Quinoa (eine Mischung aus roter, weißer und schwarzer Quinoa) am besten durchsetzen. Wenn Sie es noch schärfer mögen, mischen Sie einfach fein gehackten Ginger-Beer-Tofu (Seite 44) oder feurigen Tofu (Seite 42) unter.

1 Das Dressing zubereiten und bis zur Verwendung kaltstellen. Quinoa, Bohnen und frische Kräuter in eine große Rührschüssel geben. Die Mischung kaltstellen, während Sie die restlichen Zutaten grillen.

2 Eine gusseiserne Grillpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen oder draußen den Grill nach Herstelleranweisungen anwerfen. Obst und Gemüse dünn mit Olivenöl bestreichen und mit einer Prise Salz berieseln. Die Zwiebeln etwa 3 Minuten rösten, bis sie braun werden, dann beiseitestellen. Die Pfirsiche von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen, bis sie innen richtig heiß und außen etwas angeschwärzt sind. Die Maiskolben ebenfalls 3 bis 4 Minuten grillen, bis die Körner leicht schwarz sind. Gelegentlich wenden. Das gegrillte Obst und Gemüse etwas abkühlen lassen, bis Sie es mit den Händen anfassen können. Mit einem dünnen Messer die Maiskörner von den Kolben schneiden.

3 Das gehackte Obst und Gemüse zu der Quinoa in die Schüssel geben, dann die Kürbiskerne und das Dressing hinzugeben. Alles gut vermengen und entweder gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.

THE SPIN

Keine Zeit, den Grill anzuschmeißen? Mit rohen Pfirsichen und Zwiebeln ist dieser Salat genauso lecker! Der Mais kann kurz blanchiert werden, oder Sie besorgen sich, wenn es etwas schneller gehen muss, ersatzweise tiefgefrorene Maiskörner.

SOMMER

**1 × Chia-Chipotle-Dressing (Seite 20)**

**400 g gekochte und abgekühlte rote oder bunte Quinoa**

**165 g gekochte schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**

**1 kleines Bund glatte Petersilie oder Koriander, gehackt**

**½ kleines Bund frisches Basilikum, Blätter aufgerollt und in Streifen geschnitten**

**1 große rote Zwiebel, in Ringe geschnitten**

**3 große, feste Pfirsiche oder Nektarinen**

**3 Maiskolben, Blätter und Fäden entfernt**

**Olivenöl**

**Salz**

**70 g geröstete Kürbiskerne**

# KNACKIGE MANDELFALAFEL-BOWL

**REZEPT FÜR:** 3 BIS 4 PERSONEN
**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 MINUTEN

Ich esse diese leckeren frittierten Kichererbsen-Bällchen am liebsten als Falafelsalat mit einer großzügigen Portion Tahina-Soße. In dieser leichteren, gebackenen Variante werden die Falafeln mit Mandelsplittern verfeinert – für den ultimativen, nussigen Biss. Mit Pita-Croutons (Variation meiner klassischen Croutons, Seite 39) oder ausnahmsweise mit knusprigen Pita-Chips aus dem Laden garnieren.

1 Den Backofen auf 190° Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier dünn mit Olivenöl (flüssig oder als Spray) einfetten. Alle Falafelzutaten außer den Mandeln in einer Küchenmaschine zu einer dicken, groben Paste verarbeiten. Gegebenenfalls hin und wieder anhalten und die Masse mit einem Silikonspatel von den Seiten nach unten streichen. Anschließend die Mischung in eine Schüssel geben und bei Bedarf mit mehr Salz abschmecken. Die Hälfte der Mandeln unterheben.

2 Mit einem kleinen Eisportionierer (am besten einem mit Hebel für superschnelles Herauslöffeln) den Falafelteig zu kleinen Kugeln formen und auf das Backblech setzen. Die übrigen Mandeln in die Falafeln drücken, dann die Kugeln großzügig mit Olivenöl bestreichen bzw. besprühen. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Falafeln außen goldbraun und knusprig und innen sehr heiß sind.

3 Während die Falafeln im Ofen sind, die Tahina-Soße zubereiten. Gurke, Tomate, Zwiebel, Petersilie und Blattsalat vermischen. Anschließend in eine große Servierschüssel geben, die heißen Falafeln darauf setzen, dann das Ganze mit ein paar Esslöffeln Tahina-Soße beträufeln und mit Sumak berieseln. Die restliche Tahina-Soße in eine Schale geben und am Tisch herumreichen.

THE SPIN

Sumak oder Sumach ist ein einzigartiges, nahöstliches Gewürz, das aus den getrockneten Steinfrüchten der Sumachpflanze hergestellt wird. Es ist tief burgunderrot und hat einen lebhaften süß-sauren, beinahe salzigen Geschmack. Es ist in jedem gut sortierten Gewürzladen erhältlich und kann direkt auf Salate, insbesondere zum Beispiel Gurken- oder Tomatengerichte, gestreut werden.

HERBST

## GEBACKENE FALAFELN

- Olivenöl (flüssig oder als Spray)
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- ½ kleines Bund frischer Koriander, nur Blätter
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose (à 400 g) Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ¼ TL Backnatron
- ½ TL Salz
- 60 g Mandelsplitter

## GEHACKTER BLATTALAT

- 1 × Zitronen-Tahina-Dressing (Seite 19)
- 4 persische Gurken, gewürfelt
- 225 g Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 1 kleine rote oder süße weiße Zwiebel, gewürfelt
- ½ kleines Bund frische glatte Petersilie, grob gehackt
- 200 g gehackter Römersalat oder gemischter Salat
- 2 EL Sumakpulver (optional, aber köstlich!)

SAMURAI STYLINGS

## MÖHREN-HARISSA-FALAFEL

Wenn Sie die Mandeln unterheben, mit den Händen ebenfalls 200 g fein geraspelte Möhren und 1 bis 2 Teelöffel Harissa-Soße unter den Falafelteig mischen.

# TEMPEH-REUBENESQUE-SALAT

**REZEPT FÜR:** 2 BIS 3 PERSONEN
**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 MINUTEN

Das Allerbeste des vielgeliebten und superherzhaften veganen Sandwiches – ein Tempeh-Reuben beladen voll mit Sauerkraut und einem pikanten Dressing – in einem knackigen Salat. Sie hatten keine Ahnung, dass Tempeh-Reuben-Sandwiches mittlerweile der letzte Schrei sind? Jeder vegane Imbissladen, der was auf seine Zwiebelringe hält, muss zumindest eine Tempeh-Version dieses unverzichtbaren Deli-Sandwiches auf der Karte haben.

Dieser Salat ist wahrscheinlich mein Liebling aus diesem Buch; er befindet sich jedenfalls in den Top 5 meiner Die-könnte-ich-jeden-Tag-essen-Salate. Wenn Sie Sauerkraut lieben und Ihnen immer eine Ausrede einfällt, noch mehr davon zu essen, dann zögern Sie nicht – machen Sie diesen Salat zum Abendessen!

1 Alle Dressingzutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Kalt stellen, während Sie die restlichen Salatzutaten zubereiten.

2 Den Tempeh-Bacon zubereiten, in Alufolie einwickeln und warmhalten. Die Äpfel im Zitronensaft schwenken.

3 Kohl, Sauerkraut, Äpfel und Croutons in großen Salat-Schüsseln aufschichten. Mit Tempeh-Bacon garnieren, dann servieren und das Dressing am Tisch herumreichen. Einen großzügigen Klecks Dressing auf den Salat geben, bevor Sie zuschlagen.

**1 × Galapagos-Dressing (Seite 23)**

**1 × Tempeh-Speck-Häppchen (Seite 47)**

**1 grüner Apfel, entkernt und gewürfelt**

**2 EL frisch gepresster Zitronensaft**

**500 g geraspelter Rotkohl***

**330 g Sauerkraut, gut abgetropft**

**200 g Klassische Croutons (Seite 39)**

***Mit einem Gemüsehobel lässt sich frischer Kohl ganz schnell raspeln.***

THE SPIN

Wenn es um Sauerkraut geht, kaufen Sie das beste und hochwertigste, das Sie bekommen können. Vermeiden Sie Sauerkraut in Dosen (das wird pasteurisiert, wodurch die Probiotika zerstört werden) und greifen Sie stattdessen nach dem frischen Kraut im Kühlregal Ihres Supermarkts. Nehmen Sie lieber Sauerkraut in Gläsern als in Beuteln und vermeiden Sie große Vorratsfässer. Die reinen Aromen frischen Sauerkrauts durchziehen diesen Salat, also verwöhnen Sie sich und gönnen Sie sich das Beste vom Besten. Es ist ja schließlich nur fermentierter Kohl!

# INDEX


## A

**Ahornsirup**
- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Tipp zum Abmessen von 159

**Algen**
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Infos zu 92, 95
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

**Ananas**
- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

**Äpfel**
- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

**Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165**

**Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151**

**Asianudeln**
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

**Avocados**
- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

**Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162**

## B

**Bananen**
- Smoothie-Müsli-Bowl 161

**Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67**

**Basilikum-Pesto-Dressing 83**

**Beilagensalate 30**

**Bento à la Salade Niçoise 91**

**Bentoboxen 11**

**Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141**

**Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89**

**Birnen**
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
- Nashi, Infos zu 117
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

**Blattsalat**
- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Klassischer Caesar-Salat 137
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

**Blaubeeren**
- Blaubeer-Tamari-Bowl 59
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

**Blaubeer-Tamari-Bowl 59**

**Blumenkohl**
- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

**Bohnen**
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

**Bohnen ...**
Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125
Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
Polnischer Soba-Sommersalat 81
Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
Vanessa-Kabocha-Salat 157
**Bohnensprossen**
Spargel-Pad-Thai-Salat 63
**Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109**
**Buchweizen**
Käse-Knusperbuchweizen 37
Keimen von 37

## C

**Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105**
**Cashewkerne, Infos zu 13, 17**
**Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36**
**Chia-Chipotle-Dressing 20**
**Chia-Knusper-Croutons 38**
**Chiasamen**
Chia-Chipotle-Dressing 20
Chia-Knusper-Croutons 38
Infos zu 11
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22
**Chicorée**
Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73
**Chili-Limetten-Dressing 65**
**Chilis**
Chia-Chipotle-Dressing 20
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Grünes Curry-Dressing 28
Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
rösten 25
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
**Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133**
**Chinesischer schwarzer Reisessig, Infos zu 68**
**Chipotle-Chilis in Adobosauce, Infos zu 20**
**Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70**
**Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153**
**Cranberrys**
Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
**Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18**
**Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25**
**Croutons**
Chia-Knusper-Croutons 38
Klassische Croutons 39
**Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131**
**Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88**
**Currypaste, Infos zu 28**
**Currypulver**
Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

## D

**Datteln**
Mandelmus-Hanf-Dressing 21
Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167
**Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75**
**Dill-Dressing 81**
**Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107**
**Dojo-Sesamnudeln 135**
**Dressings**
Avocado-Ranch-Dressing 147
Basilikum-Pesto-Dressing 83
Chia-Chipotle-Dressing 20
Chili-Limetten-Dressing 65
Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Cremiges Limetten-Dressing 103
Galapagos-Dressing 23
Geröstetes Schalotten-Dressing 63
Grünes Curry-Dressing 28
Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
Ingwer-Tahina-Dressing 87
Mandelmus-Hanf-Dressing 21
Meerrettich-Dressing 101
New Yorker Dressing 24
Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Paprika-Rauch-Dressing 111
Rauchige Orangen-Vinaigrette 125
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89
Teuflisches Caesar-Dressing 55
Warmes Curry-Dressing 127
Za'atar-Dressing 70
Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
Zitronen-Tahina-Dressing 19
Zitronen-Tajine-Dressing 153
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

E

**Edamame**
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
Vanessa-Kabocha-Salat 157
**Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93**
**Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101**
**Entspannter Grünkohlsalat 31**
**Erbsen**
Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83
**Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99**
**Erdbeeren**
Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
**Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57**
**Erdnussbutter**
Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
Dojo-Sesamnudeln 135
Vanessa-Kabocha-Salat 157
**Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113**
**Essig, Infos zu 11, 95**

F

**Feigen**
Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
**Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119**
**Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143**
**Feuriger Quinoa-Obstsalat 97**
**Feuriger Tofu 42**
**Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53**

G

**Galapagos-Dressing 23**
**Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69**
**Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50**
**Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149**
**Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61**
**Gemüsehobel 9**
**Gemüseschäler 9**
**Gerösteter Hanf-Parmesan 35**
**Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103**
**Geröstetes Schalotten-Dressing 63**
**Gewürzmischung**
Rauchgewürzmischung 162
**Ginger-Beer-Tofu 44**
**Glas, Salat im 10**
**Gojibeeren**
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
Smoothie-Müsli-Bowl 161
**Granatäpfel**
entkernen 143
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
**Graupen**
Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
**Grundausstattung 8**
**Grünes Curry-Dressing 28**
**Grünkohl**
Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
Entspannter Grünkohlsalat 31
Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat 55
**Gurken**
Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Blaubeer-Tamari-Bowl 59
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
Dojo-Sesamnudeln 135
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

**Gurken ...**
Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
Polnischer Soba-Sommersalat 81
Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
**Gurken, persische, Infos zu 12**

## H

**Haferflocken**
Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
Cremige eingeweichte 168
Gewinner-Müsli 159
Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167
**Hanfsamen**
Gerösteter Hanf-Parmesan 35
Mandelmus-Hanf-Dressing 21
**Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129**
**Hefeflocken**
Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
Infos zu 12
Käse-Knusperbuchweizen 37
New Yorker Dressing 24
Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

## I

**Ingwer**
Ginger-Beer-Tofu 44
Infos zu 11
Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
Ingwer-Tahina-Dressing 87
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
**Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139**
**Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118**

## J

**Jackfrucht, Infos zu 148**

## K

**Kaffirlimetten-Blätter**
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
**Kakaopulver**
Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167
**Kartoffeln**
Bento à la Salade Niçoise 91
Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83
Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
**Kascha, siehe Buchweizen 37**
**Käse-Knusperbuchweizen 37**
**Kichererbsen**
Bento à la Salade Niçoise 91
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69
Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73
Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111
**Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73**
**Kichererbsenmehl, Infos zu 51**
**Kimchi, Infos zu 117**
**Klassische Croutons 39**
**Klassischer Caesar-Salat 137**
**Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125**
**Knackige Mandelfalafel-Bowl 123**
**Knoblauch rösten 118**
**Kohl**
Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Sidekick-Krautsalat 31
Tempeh-Reubenesque-Salat 145
Vanessa-Kabocha-Salat 157
**Kohlblätter**
Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125
**Kokosblütenzucker, Infos zu 12**
**Kokos-Karottenkuchen-Salat 163**
**Kokosnuss**
Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
Kokosspeck-Häppchen 48
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
**Kokosnussmilch**
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Vanessa-Kabocha-Salat 157
**Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127**
**Kokosspeck-Häppchen 48**
**Kokoswasser, Infos zu 12**
**Kürbis / Kürbiskerne**
Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36
Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
Vanessa-Kabocha-Salat 157

L

**Limettensaft**
Chia-Chipotle-Dressing 20
Chili-Limetten-Dressing 65
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Cremiges Limetten-Dressing 103
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Geröstetes Schalotten-Dressing 63
Grünes Curry-Dressing 28
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
Spargel-Pad-Thai-Salat 63
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
**Linsen**
Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
für Salat 49
Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
Linsen-Larb 65
**Linsen für Salat 49**

M

**Magisches Miso-Dressing 29**
**Mais**
Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
**Mandelmus-Hanf-Dressing 21**
**Mandoline. Siehe Gemüsehobel**
**Mangos**
Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
**Massierte rote Zwiebeln 41**
**Meerettich-Dressing 101**
**Messer 8**
**Miso**
Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
Gerösteter Hanf-Parmesan 35
Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
Infos zu 12
Magisches Miso-Dressing 29
Mandelmus-Hanf-Dressing 21
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17
**Mixer 8**
**Möhren**
Kokos-Karottenkuchen-Salat 163
**Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26**
**Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121**

N

**Nashi**
Infos zu 117
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
**Nektarinen**
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
**New Yorker Dressing 24**
**Nüsse**
Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

**Nüsse ...**
Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33
Würzige Salatstreusel 27

## O

**Orangen / Orangensaft**
Orangen-Ahorn-Tempeh 46
Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
Rauchige Orangen-Vinaigrette 125
**Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167**

## P

**Papadams**
Infos zu 12, 127
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
**Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79**
**Paprika-Rauch-Dressing 111**
**Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83**
**Pesto, Cajun- 121**
**Pesto-Genovese-Salat 83**
**Pfefferkörner, grüne**
Infos zu 156
Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
**Pfirsiche**
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
**Pflaumen**
Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87
**Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95**
**Pilze**
Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
**Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85**
**Polnischer Soba-Sommersalat 81**

## Q

**Quinoa**
Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

## R

**Radicchio**
Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
-Schälchen, Zubereitung von 151
**Radieschen**
Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
**Raspeln und Reiben 9**
**Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34**
**Reis**
Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
**Reispapierblätter, Infos zu 68**
**Relish**
Alternative zu 23
Galapagos-Dressing 23
**Rezepte, Anwendung der 7**
**Ricotta**
Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
**Rosenkohl**
Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
**Rosenkohl raspeln 115**
**Rote Bete**
Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
Polnischer Soba-Sommersalat 81
**Rucola**
Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87
Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

## S

**Salat für unterwegs 10**
**Salatschleuder 8**
**Salz**
Infos zu 12
Kala Namak / schwarzes Salz 92
**Sauerkraut**
Infos zu 145
Tempeh-Reubenesque-Salat 145
**Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22**
**Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat 31**
**Schüsseln 8**
**Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117**
**Seepferdchen-Ranch-Dressing 95**
**Seitan**
Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
gewürzter 51
Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
**Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155**
**Sesam**
Blaubeer-Tamari-Bowl 59
Dojo-Sesamnudeln 135
Null-Stress-Za'atar 71
Würzige Salatstreusel 27
**Sesampaste**
Dojo-Sesamnudeln 135
Infos zu 135
**Shiso-Blätter**
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
Infos zu 93
**Sidekick-Krautsalat 31**
**Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111**
**Smoothie-Müsli-Bowl 161**
**Spargel-Pad-Thai-Salat 63**
**Spinat**
Blaubeer-Tamari-Bowl 59
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69
Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85
**Sriracha-Sauce, Infos zu 13**
**Sumak/Sumach**
Infos zu 71, 123
Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
Null-Stress-Za'atar 71
**Süßkartoffeln**
Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125
Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
**Symbole, Bedeutung der 7**

## T

**Tahina**
Dojo-Sesamnudeln 135
Infos zu 13, 24
Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
Ingwer-Tahina-Dressing 87
New Yorker Dressing 24
Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87
Zitronen-Tahina-Dressing 19
**Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33**
**Tamari, Infos zu 13**
**Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89**
**Tamarindenkonzentrat**
Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
geröstetes Schalotten-Dressing 63
Infos zu 13
**Tatsoi**
Blaubeer-Tamari-Bowl 59
Infos zu 59
**Tempeh**
Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
Infos zu 13
Orangen-Ahorn-Tempeh 46
Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85
Tempeh-Reubenesque-Salat 145
Tempeh-Speck-Häppchen 47
Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
**Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat 55**
**Teuflisches Caesar-Dressing 55**
**Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65**

**Tofu**
'70er-Tofu 45
auspressen 9
Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Feuriger Tofu 42
Ginger-Beer-Tofu 44
Infos zu 13
Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
Zitronengras-Tofu 43
**Tomaten**
Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
New Yorker Dressing 24
Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85
**Tortilla-Schalen, Gebackene 148**

V

**Vanessa-Kabocha-Salat 157**
**Vital-Weizenglutenmehl**
Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
Infos zu 13

W

**Warmes Curry-Dressing 127**
**Weintrauben**
Eingelegte rote Weintrauben 40
geröstete 40
Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
**Wochenplan 5**
**Würzige Salatstreusel 27**

Z

**Za'atar**
Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Null-Stress-Za'atar 71
**Zitronen, eingelegte**
Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
Infos zu 73
Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73
**Zitronengras**
Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
Grünes Curry-Dressing 28
Infos zu 14
Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
Zitronengras-Tofu 43
**Zitronen-Tahina-Dressing 19**
**Zitronen-Tajine-Dressing 153**
**Zucchini**
Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
**Zuckerschoten**
Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
**Zurück-zur-Ranch-Dressing 17**

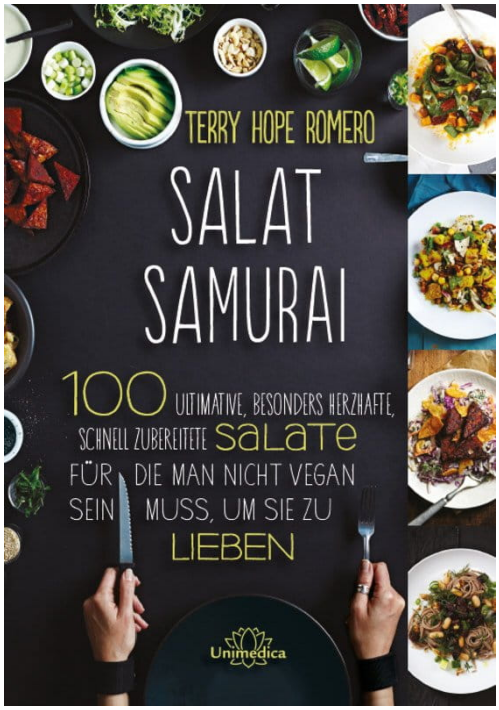
**Terry Hope Romero**

## Salat Samurai

100 ultimative, besonders herzhafte, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben

192 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de