

Vorspeisen, Suppen & Snacks

Baba Ghanoush – Auberginen-Dip.....	16
Besara – Bohnen-Dip	18
Kürbissuppe.....	20
Caponata – Auberginen-Antipasto	22
Maiskolben in Kokosnussmilch.....	24
Holländische Erbsensuppe	26
Gazpacho	28
Griechische Käsetaschen	30
Harira – scharfe Bohnensuppe	32
Nährhafte Wirzsuppe	34
Hummus ... mit roter Peperoni.....	36
Hummus ... mit scharfen Gewürzen.....	36
Hummus ... mit Koriander und Limette.....	37
Marokkanische Oliven	38
Orzotto – sämiger Gerstotto	40
Palte rellena – Gefüllte Avocado.....	42
Pastinaken-Apfel-Suppe	44
Ribollita – toskanische Gemüsesuppe	46
Skordalia me karydia – Nussdip.....	49
Tahin-Dip	49
Zwiebelsuppe à la française	50
Tortilla – Spanische Omelette	52
Falafel – Vegi-Burger	54
Tom ka-gai – Thaisuppe	56
Türkische Linsensuppe	58
Umpotulo naMasi – Mais und Joghurt	60



Hauptgerichte

Capellini mit karamellisierten Zwiebeln.....	64
Süßkartoffel-Kartoffel-Gratin	66
Bibimbap – Gemüse und Reis.....	68
Augenbohnen mit Okraschoten	70
Bobotie – Bohnen-Linsen-Eintopf	72
Bostoner Bohnen.....	74
Burritos – gefüllte Tortillas	76
Kürbiscurry mit Süßkartoffeln.....	78
Couscous.....	80
Bohnen-Kürbis-Pfanne.....	82

Gemüsecurry.....	84
Dal bhat – Linsencurry.....	86
Empanadas	88
Rote Linsen	90
Ewa – Bohneneintopf.....	92
Tagliatelle Alfredo – Pasta mit Cashewsauce.....	94
Frijoles refritos – Bohnengratin	96
Gado-gado – südostasiatischer Salat.....	98
Grüne-Bohnen-Eintopf.....	100
Instant khaman dhokla – Kichererbsenplätzchen.....	102
Irio – Bohnen mit Zuckermais	104
Lasagne	106
Moussaka.....	108
Pilzragout	110
Nasi Goreng	112
Röstgemüse mit erntefrischem Knoblauch.....	114
Pasta mit Brokkoli, Dörrtomaten und Feta.....	116
Phad Thai	118
Schwarze Bohnen «Picadillo».....	120
Pipérade – Sommergemüse-«Rührei».....	122
Porotos con mazamorra – Bohnen-Kürbis-Eintopf.....	124
Brot-Nuss-Auflauf.....	126
Ratatouille	128
Salade niçoise	130
Weißkohlcurry	132
Bulgur-Sojabohnen-Gratin.....	134
Süßkartoffel-Feta-Klößchen.....	136
«Ohnmächtiger Imam» – überbackene Auberginen.....	138
Nusscake mit karamellisierter Zwiebelsauce.....	140
Vegiburger.....	142
Gemüsecurry.....	144
Pfannengerührtes Gemüse	146
Veggie Fulani Pie – Kartoffel-Linsen-Gratin.....	148
Zucchini gratin	150



Salate, Beilagen & Saucen

Gebackener Fenchel	154
Randen-Kartoffel-Salat	156
Brotsalat mit Tomaten.....	158
Zucchini mit Limettensaft	160
Tomaten-Apfel-Chutney.....	162
Kokosreis	164
Copper-Penny-Karotten	166
Kartoffel-Mais-Küchlein	168
Salat aus weißen Bohnen	169
Knusprige Knoblauch-Kartoffeln.....	170
Dobi – Spinat mit Tomaten	172
Frühsommerlicher Zucchini Salat.....	174
Würziger Auberginen-Kartoffel-Eintopf.....	176
Feurig-scharfer Spinat mit Chili.....	178
Jeera aloo – Kartoffeln mit Kreuzkümmel	180
Dressing.....	182
Linsensalat mit Gemüse und Feta.....	184
Mediterraner Salat	186
Brennnesselnudeln	188
Rosmarinpesto	188
Papas a la Huancaína – Peruanische Kartoffeln	190
Kartoffelsalat mit Bohnen und Oliven	192
Aromatisches Kartoffelpüree mit Oliven	194
Überbackene Peperoni mit Tomaten.....	196
Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat.....	198
Salsa	200
Süße Chilisaucе	201
Warmer Gurkensalat	202
Spinat mit Ingwer	204
Stielmangold mit Kartoffeln und Tomaten	206
Karotten-Kartoffel-Flan.....	208
Wintersalat	210



Süßes & Drinks

Bananenkuchen	214
Fruchtiger Mascarponekuchen.....	216
Crunchy Crumble – Früchte mit Streuseln.....	218
Tiramisù	220
Holunderblütengetränk.....	222
Gaajar Halwa – Karottendessert	224
Stachelbeercreme.....	226
Grandma-Kuchen	228
Haroset-Konfekt.....	230
Ho-ddeock – Zimtbrötchen	232
Irischer Barm Brack – Früchtecake	234
Mandarinentorte	236
Orangenmarmelade.....	238
Mojito.....	240
Daiquiri – Rumdrink.....	240
Apfelpunsch.....	242
Papayacreme mit Cassislikör.....	244
Heiße Chili-Schokolade	244
Erdbeeren «Pavlova» – Eischneegebäck mit Beeren.....	246
Tres Leches – costaricanischer Kuchen	248

