VEGAN GENIESSEN

INTERNATIONAL

★★★★★

DIE BESTEN REZEPTE
AUS ALLER WELT

Inhalt

BALI 12

Sambal Ulek / Chilisambal
Sambal Tomat / Tomatensambal 15
Base Kacang / Erdnusssoße
Base Jukut / Gewürzpaste für Gemüse 17
Gado Gado / Gemüse mit Erdnuss-Sauce 19
Nasi Kuning / Gelber Reis 20
Gulai Tahu / Tofu in Kokosnussmilch 23
Gulai Daun Pakis / Bohnen in Kokosnussmilch 24
Mie Goreng / Indonesisches Frühstück 27
Bubuh Injin / Schwarzer Reispudding 28
Kripik Kacang / Balinesisches Knabbergebäck 31

ARABIEN 32

Falaffel / Kichererbsen-Bällchen 35
Muhammara / Walnuss-Paprika-Aufstrich 36
Baba Ghannouj / Auberginen-Püree 39
Humus / Kichererbsen-Paste 40
Kräutersalat mit Koriander 43
Gurken-Kaltschale 45
Gemüsepfanne 47
Frittiertes Gemüse 38
Gefüllte Auberginen 51
Kahwa Turkiye / Mokka 52

SPANIEN & TAPAS 54

Knusprige Gemüse-Pakoras mit Tamarinden-Ingwer-Dip 57
Würstchen im Schlafrock 59
Zucchini-Röllchen mit Rucola 61
Knuspriges Vegi-Hack mit Mango und Chili-Limetten-Dressing 62
Kleine Artischocken Pizzas 65
Ghili-Gazpacho mit Croutons 66

JAPAN 68

Hokkaido-Suppe mit Mango und Kokos 71
Sushi traditionell 72
Rote-Bete-Sushi mit geräuchertem Sesam-Tofu 75
Weiß-Rot-Sushi mit Avocado Auberginen-Bärlauch-Sushi mit Kapern 76
Maki Sushi Italiano mit Oliven, Pinienkernen und Kapern 79
Bärlauch-Sushi mit Paprika und Zucchini 80
Futo Maki Sushi mit »Würstchen« und mit Brot und Senf 83
Nigri-Sushi mit Rote Bete 84
Californische Sesam-Sushi / inside-outside 87
Süßes Apfel-Mango-Sushi in Kardamon-Zimtreis 88
Temaki-Sushi mit Mango, Feigen & Nüssen 91
Süßes Nigri-Sushi mit Feigen, Mango & Nüssen 92

AFRIKA 94

Tansanischer »Mchicha wa naze« Erdnusssuppe
Süßkartoffelsuppe aus Zimbabwe 97
Marokkanischer »Zeilook« kalt & warm 99
Süßes Paprika Relish
Dip für Brot oder Fingerfood
Ethiopian Berberè - auch als Würzmittel für alles
Dhania Dip / frech & würzig 100

Kenianische »Irio Patties« mit Spinat und Zwiebel
Ägyptische »Tà Amiya« - Der Koriander bringt's 101
»Xhosa Imifino« Bratlinge
Chillige Bratlinge
Karotten-Süßkartoffel + Ingwer-Sticks cross & fein 102
Ethiopian Sik Sik Wat mit Datteln und Cashew-Reis 104
Kenyan Coconut Curry mit Zitronen-Erdnuss-Reis 107
Coffee Bay Mud Pie / Kaffee-Kuchen
Marokkanischer Couscous Salat 108
Cape Malay Dhall / Linsencurry mit südafrikanischem Brot 111
Zansibar Spiced / Litchi Dessert
Gewürztes Litschi-Dessert
Pistazien Bällchen 112

SCHWEIZ 114

Rüeblisuppe / Karottensuppe 117
Süßsaure Mango-Rösti 118
Röstiperlen mit frischen Kräutern 121
Älpler-Makkaronen mit Apfelmus 122
Grießköpfchen mit Rotweinsauce 125

MAURITIUS 56

Beignets d'aubergines
Frittierte Auberginen 126
Gateaux Patate / Süßkartoffel-Küchlein mit Kokos 130
Bananen-Kokosnuss-Suppe 133
Gateaux piments / Heiße Chili-Kugeln 134

THAILAND 136

Green Curry (Paste) Grüne Currypaste
Green Curry / Geang Kheo - Grüner Curry mit Gemüse 139
Tom Kha / Cocosmilch-Suppe
Khao Nieo Mamuang / Mango mit Klebereis 140
Khoa Phad Gaeng / Reis mit Gemüse
Kheo Wan Phak
Phad Siewe / Nudeln mit Gemüse 143
Phad Phak Med Mamuang Gemüse mit Cashewnüssen 144

DEUTSCHLAND 146

Bunter Blattsalat mit Bärlauch-Polenta-Nockerln 149
Warmer Gemüse-Salat mit Bärlauchpesto 150
Paprika- und Bärlauchmousse mit Paperdams 153
Lasagne-Rouladen mit Spargel 154
Balsamico-Pfeffer-Erdbeeren mit Bärlauchschaum 157

INDIEN 158

Pakoras
Frittierte Kichererbsenmehlbällchen 161
Masoor Dal / Rote Linsensuppe 162
Aloo Gobi / Blumenkohl und Kartoffel 165
Basmati Nussreis 166

Verlagsseite 168