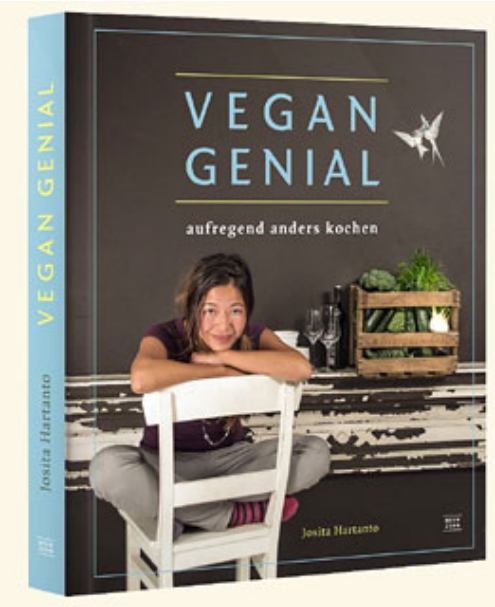
Josita Hartanto
Vegan genial - Mängelexemplar

Extrait du livre

Vegan genial - Mängelexemplar
de Josita Hartanto
Éditeur : Creative Standard



https://www.editions-narayana.fr/b24681

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Vorwort 4
Anleitung zum Satt sein 6
Glossar 8
Die wichtigste Ausrüstung 12
Nützliche Vorräte 16

SUPPEN & VORSPEISEN

Cappuccino von Kürbis und rotem Curry 20
Avocado Apfel Tatar mit Walnussbonbon 22
Linsensalat mit Fenchel 24
Gazpacho mit Olivencrostini 26
Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Aprikosen-Wan Tans 28
Russischer Borschtsch Unaussprechlich, aber einfach lecker! 30
Geeistes Kohlrabisüppchen (Rohköstlich) 32
Rote Bete im Haselnussmantel mit Feldsalat und Himbeerdressing 34
Spargelsalat mit Rucola und Honigmelone 36
Auberginensalat 38
Glasnudelsalat mit Kimchi 40
Mushroom Tea 42
Ceasar conquered Paradise 44
Paprika-Misosuppe 46
Rote Zwiebelsuppe mit Keeseplätzchen 48
Ratatouille-Crèmesüppchen 50
Graupensalat mit Apfel und Sellerie 52
Knuspercaprese 54
Rote Bete-Kokossuppe 56
Miso-Gurkensalat mit geräuchertem Sesamtofu 58
Mole-Tofu mit Avocadosalsa und Knoblauchbaguette 60
Radieschen-Blumenkohlsalat mit Curry 62
Rohköstlicher Spargelcocktail 64
Warmer Pumpernickelsalat 66

HAUPTGERICHTE

Auberginenschnitzel mit Radieschen und Blumenkohlpüree 70
Gedämpfte Kürbis-Chinakohlröllchen 72
Gefüllte Aubergine mit Graupen 74
Graupenpuffer mit Pilzrahm 76
Kartoffelplätzchen mit Chiccoree und Birne 78
Kohlrabischnitzel mit Wasabi-Kartoffelsalat 80
Kräuter-Kapernklößchen mit Mohrrübenpüree 82
Kürbis-Canneloni 84
Linsen Plätzchen mit Koriander-Chili Kartoffeln und Kokosrahmspinat 86
Pfirsich-Polenta und Vanille-Tomaten 88
Pilzrisotto 90
Rohköstliche Gemüselasagne 92
Salbeischupfnudeln mit Peperonata und Erbsenschaum 94
Schmetterlingsnudeln in Asia-Carbonara 96
Schnelles Kichererbsen-Kürbiscurry 98
Spaghetti mit Sesam und Tempeh 100
Spargelrisotto mit Tempura und Bärlauchpesto 102
Szegediner Auberginen-Kürbisgulasch mit Spätzle 106
Süßkartoffel-Saté 108
Tandoori Tofu mit schwarzen Tamarinde-Bohnen 110
Koriander-Walnuss-Frikadellen mit Rotkohlsalat 112
Weißes Chili non Carne 114
Zucchini-Aprikosen-Köfte 116
Zucchini-Involtini und Tomatensugo 118

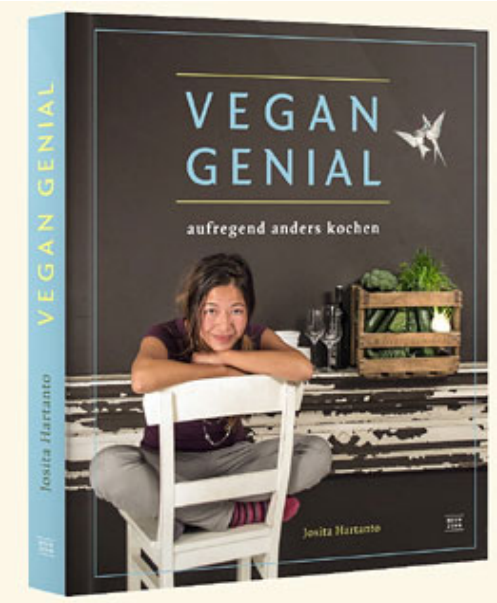
Register 218
Danke 220
Impressum 224

SNACKS & KLEINE SATTMACHER

Ein Dip für alle Fälle 122
Apfel-Fenchel Tarte Tatin 124
Auberginen-Nuggets mit Polentafries und Paprikaketchup 126
Black Bean Burger 128
Clubsandwich 130
Gratiniertes Pilzbaguette 134
I ♥ Tuna Sandwich 136
Kartoffeln drei Mal anders 138
Kokosnuss-Klebreis im Bananenblatt 142
Nordseeburger 144
Algen - Räuchertofu Pancake mit Apfelchutney und Zucchinisalat 146
Polenta-Bohnen-Bruschetta 148
Sauerkraut-Hotdog-Quiche 150
Sushitörtchen 152
Tomatentofu-Bagel mit Kohlrabi-Coleslaw 154
Zwiebelkuchen 156
Cowboy Bohnen 158

DESSERTS

3 x Eis 162
Arme Ritter mit Mohn 164
Avocado-Kokos-Shake 166
Beeren-Terrine mit Marzipan 168
Birnenstich 170
Bratapfel in Vanillesauce 173
Doppelt schmeckt besser Doppelkekse mit Schokocreme 176
Erdbeer Panna Cotta 178
Früchte-Nussriegel 180
Gefüllte Zwetschgenkrapfen mit weißer Schokoladensauce 182
Gewürz-Zwetschgenkuchen fruchtig herbstlicher Rührkuchen 184
Glühbirne 186
Ingwer-Dattel-Panna Cotta 188
Kalter Weihnachtshund 190
Knusprige Erdbeerlasagne 192
Kokospudding 194
Mango-Schnittchen 196
Melonen-Gurken-Smoothie 198
Mini-Apfelkuchen 200
Mohn-Griess-Schnittchen mit Kokosnuss und Mango 202
3x Süß 204
Pistazien-Bananeneis 208
Schnelle Früchtetörtchen 210
Zitronentörtchen 212
Mini Friesentörtchen 214



Josita Hartanto

Vegan genial - Mängelexemplar

aufregend anders kochen

224 pages, relié

publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr