

# Katharina Bretsch Kochen ohne Tiere

Leseprobe

[Kochen ohne Tiere](#)

von [Katharina Bretsch](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16967>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# REZEPTE

## SUPPEN

- Deftige Brotsuppe **18**
- Erbsensuppe mit frischer Minze **62**
- Grießklößchensuppe **22**
- Halbklare Tomatensuppe **30**
- Klare Spargelsuppe mit Kerbel **34**
- Mango-Karotten-Suppe mit Kokosmilch **38**
- Rettich-Schaumsüppchen **46**
- Rosenkohl-Pinienkern-Suppe **42**
- Scharfe Mie-Nudel-Suppe **26**
- Schwarzwurzelsuppe mit Rosmarin **50**
- Süßkartoffelsuppe mit Sesam **58**
- Thailändische Tom-Kha **54**

## SALATE

- Asiatischer Reisnudel-Salat **102**
- Fruchtiger Quinoa-Salat mit Mango und Karotten **94**
- Italienischer Brotsalat **74**
- Kartoffelsalat mit Koriander-Tomaten-Salsa **82**
- Lauwarmer Salat vom Kräuter- und Austernseitling **90**
- Lauwarmer Salat vom Ofengemüse **98**
- Räuchertofu-Wurst-Salat **106**
- Röstsalat von Artischocken und Kichererbsen **70**
- Rustikaler Linsen-Kichererbsen-Salat **86**
- Spargelsalat mit Erdbeeren **78**

## HAUPTSPEISEN

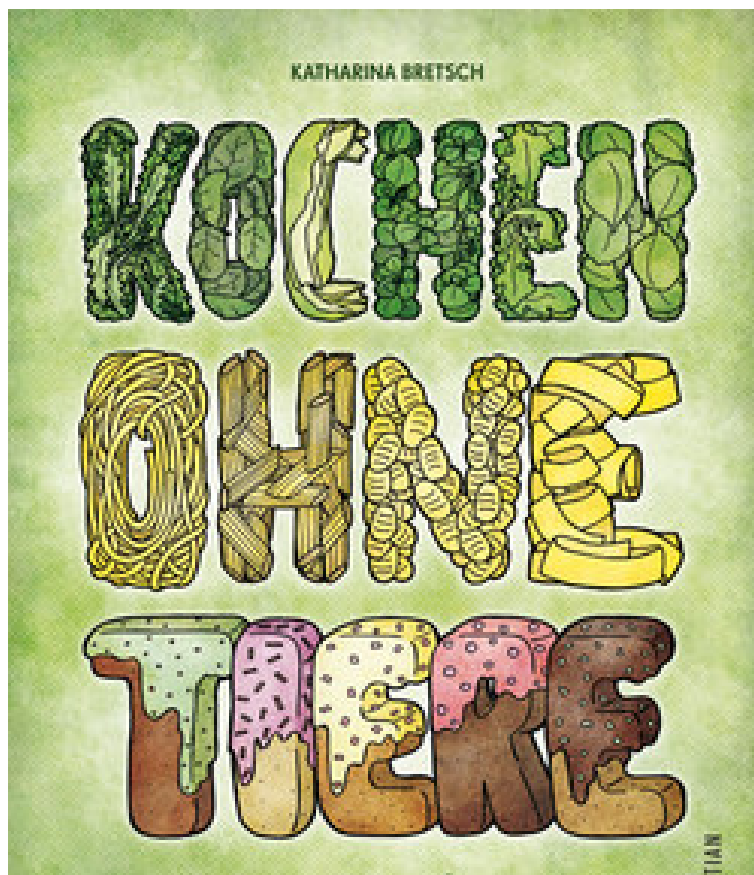
- Austernpilzschnitzel mit Grüner-Pfeffer-Sauce **122**
- Bohnen-Grünkern-Burger mit Röstgemüse **130**
- Burritos mit Süßkartoffeln und Kidneybohnen **154**
- Conchiglioni mit Karotten-Walnuss-Bolognese **142**

## HAUPTSPEISEN

- Cordon Bleu mit Erbsenpüree **158**
- Couscous mit Gemüse und Rosinen **114**
- Curry-Seitan-Gulasch **134**
- Indisches Linsencurry mit Gemüse **118**
- Pappardelle mit Pistazienpesto **126**
- Pfifferlingspäckchen mit Spinatknödel **146**
- Ragout fin im Pastetchen **138**
- Rösti mit Spargel-Morchel-Ragout **162**
- Seitansteak mit Gnocchi und Pesto Rosso **178**
- Spinat-Cranberry-Risotto mit Pinienkernen **150**
- Spinatgnocchi in Thymian-Zitronen-Schaum **170**
- Spinatravioli mit Artischocken-Räuchertofu-Füllung **174**
- Tandoori-Spieße mit Raita und Naan **186**
- Thai-Curry mit Ananas und roter Paprika **166**
- Thailändische Reisnudeln mit Spargel **182**
- Türkische Kohlrouladen **190**

## DESSERTS

- Beeren-Crumble **202**
- Brownies mit Vanillecreme **214**
- Crème Caramel **206**
- Crêpetorte mit Beeren **210**
- Dampfnudelauflauf mit Äpfeln **218**
- Kaffeegelee auf Vanilleecken **198**
- Käsekuchen **222**
- Mille Feuille von Erdbeeren **226**
- Mokkacremetorte **238**
- Mousse au Chocolat **230**
- Rhabarber-Cranberry-Strudel **234**
- Schwarzwälder-Kirsch-Muffins **242**
- Tarte Tatin au Citron **246**



Katharina Bretsch

## [Kochen ohne Tiere](#)

Vegan genießen

256 Seiten, geb.  
erschienen 2013



**bestellen**