

Zutaten

Zutatenverzeichnis

A

Ananas

- 268 Ananas-Cashew-Reis
- 195 Casimir
- 366 Exotische Frühlingsrollen
- 165 Indonesia-Salat
- 297 Paneer-Spiesse
- 193 Tofu Sweet and Sour

Apfel

- 330 Apfelkuchen
- 168 Apfel-Linsen-Salat
- 355 Apfelmus
- 57 Birchermüesli
- 166 Chicken-Salat
- 159 Chicorée-Marroni-Salat
- 180 Federkohl-Apfel-Salat
- 41 Green Smoothie
- 40 Herbst-Saft
- 160 Kürbis-Apfel-Salat
- 264 Linsen-Eintopf
- 123 Mango-Apfel-Chutney
- 243 Peperoni-Apfel-Gulasch
- 223 Thai-Massaman-Curry
- 40 TuttiFrutti-Saft

Aprikose

- 315 Früchte-Nussbrot

Aubergine

- 130 Auberginen-Minze-Creme
- 129 Baba Ganoush
- 260 Gemüse-Paella
- 234 Gemüse-Piccata
- 296 Gemüse-Spiesse
- 201 Grünes Thai-Curry
- 222 Malaysia Rendang
- 199 Panaeng-Curry
- 274 Penne Siciliana
- 200 Rotes Thai-Curry
- 289 Südindische Kokosnudeln
- 208 Tatar
- 223 Thai-Massaman-Curry

Austernpilze

- 236 Pilz-Stroganoff
- 200 Rotes Thai-Curry
- 290 Teriyaki Udon Noodles

Avocado

- 54 Breakfast Smoothie
- 97 Club-Sandwich
- 112 Uramaki

B

Banane

- 340 Banana Bread
- 53 Bananen-Schoggi-Milchshake
- 57 Birchermüesli
- 54 Breakfast Smoothie
- 140 Curry-Bananen-Suppe
- 72 Erdbeer-Bananen-Joghurt
- 41 Green Smoothie
- 40 TuttiFrutti-Saft

Basilikum

- 44 Erdbeer-Basilikum-Caipirinha
- 283 Gehacktes mit Hörnli
- 272 Grünes Pesto
- 151 Minestrone
- 187 Orecchiette-Rucola-Salat
- 274 Penne Siciliana
- 93 Pizza Margherita
- 218 Shepherd's Pie
- 142 Tomaten-Orangen-Suppe
- 134 Tomatensauce
- 272 Veganes grünes Pesto
- 292 Zucchini-Spaghetti

Baumnüsse

- 365 Baklava
- 319 Blackies
- 321 Brownies
- 315 Früchte-Nussbrot
- 272 Grünes Pesto
- 272 Veganes grünes Pesto

Zutatenverzeichnis

Beeren

- 354 Beeren-Seidentofu
- 57 Birchermüesli
- 360 Brombeer-Milchreis
- 327 Chia-Beeren-Muffins
- 72 Erdbeer-Bananen-Joghurt
- 44 Erdbeer-Basilikum-Caipirinha
- 351 Erdbeer-Rhabarber-Kompott
- 358 Heidelbeer-Haselnuss-Crumble
- 40 Herbst-Saft
- 46 Himbeer-Lime-Limonade
- 54 Himbeer-Milchshake
- 72 Himbeerquark
- 352 Tiramisu

Birne

- 40 Tuttifrutti-Saft

Blätterteig

- 86 Schinkengipfeli
- 68 Schoggigipfeli

Blumenkohl

- 179 Blumenkohl-Cranberry-Salat
- 260 Gemüse-Paella
- 226 Indisches Jalfrezi

Bohnen

- 210 Chili sin Carne
- 120 Favabohnen-Mus
- 260 Gemüse-Paella
- 151 Minestrone
- 289 Südindische Kokosnudeln

Brokkoli

- 305 Sesam-Ingwer-Gemüse

Brot

- 357 Bread and Butter Pudding
- 247 Bunny Chow
- 298 Burger
- 174 Caesar Salad
- 166 Chicken-Salat
- 149 Gazpacho

- 214 Hackbraten
- 100 Kebab
- 212 Köttbullar
- 185 Nüsslisalat
- 95 Schnitzelbrot
- 98 Tandoori-Sandwich

C

Cashewkerne

- 268 Ananas-Cashew-Reis
- 82 Gewürz-Nüssli
- 248 Papaya-Süsskartoffel-Curry
- 103 Randen-Cutlets
- 272 Veganes grünes Pesto
- 292 Zucchetti-Spaghetti

Champignons

- 260 Gemüse-Paella
- 296 Gemüse-Spiesse
- 212 Köttbullar
- 236 Pilz-Stroganoff
- 303 Teriyaki-Pilze
- 206 Züri-Geschnetzeltes

Chia

- 327 Chia-Beeren-Muffins
- 360 Chia-Kokos-Pudding
- 58 Chia-Müesli
- 66 Granola-Riegel
- 311 Knäckebrot

Chicorée

- 159 Chicorée-Marroni-Salat

Chili

- 124 Dattel-Chutney
- 132 Glücksrollen-Dip
- 118 Grüne Thai-Currypaste
- 118 Rote Thai-Currypaste
- 141 Tom-Kha-Suppe

Choisum

- 201 Grünes Thai-Curry

Couscous

- 251 Couscous
- 171 Taboulé

Cranberrys

- 179 Blumenkohl-Cranberry-Salat
- 336 Chai-Cookies
- 71 Cranberry-Granola
- 82 Gewürz-Nüssli
- 66 Granola-Riegel
- 160 Kürbis-Apfel-Salat

D

Dattel

- 319 Blackies
- 54 Breakfast Smoothie
- 327 Chia-Beeren-Muffins
- 78 Dattel-Brie-Crostini
- 124 Dattel-Chutney
- 66 Granola-Riegel
- 292 Zucchetti-Spaghetti

Dinkel

- 57 Birchermüesli
- 327 Chia-Beeren-Muffins
- 285 Dinkel-Spätzli
- 315 Früchte-Nussbrot
- 318 Vollkorn-Brioche

Dörrfrüchte

- 315 Früchte-Nussbrot

E

Edamame

- 162 Edamame-Salat

Ei

- 330 Apfelkuchen
- 340 Banana Bread
- 322 Blondies
- 357 Bread and Butter Pudding
- 321 Brownies
- 298 Burger
- 174 Caesar Salad

- 97 Club-Sandwich
- 216 Cordon-bleu
- 285 Dinkel-Spätzli
- 267 Fried Rice
- 234 Gemüse-Piccata
- 214 Hackbraten
- 80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen
- 212 Köttbullar
- 227 Latkes
- 254 Mais-Lauch-Plätzchen
- 196 Nasi Goreng
- 185 Nüsslisalat
- 328 Nusschnitte
- 99 Onion Rings
- 287 Pad Thai
- 60 Pancakes
- 74 Panko-Sticks
- 94 Pide
- 109 Quiche Lorraine
- 337 Rüblicake
- 95 Schnitzelbrot
- 323 Schoggikuchen
- 343 Schoggimousse
- 228 Shakshuka
- 271 Spaghetti Carbonara
- 308 Tod Man
- 318 Vollkorn-Brioche
- 338 Zitronencake
- 324 Zitronen-Cheesecake

Erbsen

- 267 Fried Rice
- 260 Gemüse-Paella
- 226 Indisches Jalfrezi
- 204 Matar Paneer
- 103 Randen-Cutlets
- 218 Shepherd's Pie
- 271 Spaghetti Carbonara
- 289 Südindische Kokosnudeln

Erdbeeren

- 354 Beeren-Seidentofu
- 72 Erdbeer-Bananen-Joghurt

Zutatenverzeichnis

- 44 Erdbeer-Basilikum-Caipirinha
- 351 Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Erdnüsse

- 288 Citrus Noodles
- 165 Indonesia-Salat
- 196 Nasi Goreng
- 287 Pad Thai
- 199 Panaeng-Curry
- 301 Satay-Sauce
- 189 Thai-Gurkensalat
- 223 Thai-Massaman-Curry
- 114 Vietnamesische Glücksrollen

Erdnussmus/Erdnussbutter

- 288 Citrus Noodles
- 157 Erdnuss-Dressing
- 66 Granola-Riegel

Essigurken

- 298 Burger
- 210 Chili sin Carne
- 97 Club-Sandwich
- 205 Paprika-Geschnetzeltes
- 236 Pilz-Stroganoff
- 208 Tatar
- 184 Wurst-Käse-Salat

F

Federkohl

- 180 Federkohl-Apfel-Salat
- 82 Gemüse-Chips

Fenchel

- 153 Gemüsebouillon
- 234 Gemüse-Piccata

Feta

- 130 Auberginen-Minze-Creme
- 272 Grünes Pesto

Frischkäse

- 313 Blitz-Brötchen
- 78 Dattel-Brie-Crostini

- 88 Flammkuchen
- 324 Zitronen-Cheesecake

Frühlingsrollenteig

- 366 Exotische Frühlingsrollen

G

Glasnudeln

- 114 Vietnamesische Glücksrollen

Granatapfel

- 129 Baba Ganoush
- 350 Granatapfel-Granité
- 173 Tomaten-Granatapfel-Salat

Gurke

- 149 Gazpacho
- 41 Green Smoothie
- 165 Indonesia-Salat
- 123 Ingwer-Raita
- 100 Kebab
- 189 Thai-Gurkensalat
- 161 Tofu-Ceviche
- 112 Uramaki

H

Haferflocken

- 57 Birchermüesli
- 54 Breakfast Smoothie
- 71 Cranberry-Granola
- 66 Granola-Riegel
- 59 Porridge

Halloumi

- 80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen

Hartweizengriess

- 84 Süsskartoffel-Fries

Haselnüsse

- 159 Chicorée-Marroni-Salat
- 180 Federkohl-Apfel-Salat
- 315 Früchte-Nussbrot
- 358 Heidelbeer-Haselnuss-Crumble

- 328 Nusschnitte
- 337 Rüeblicake
- 68 Schoggigipfeli

Heidelbeeren

- 358 Heidelbeer-Haselnuss-Crumble
- 40 Herbst-Saft

Himbeeren

- 46 Himbeer-Lime-Limonade
- 54 Himbeer-Milchshake
- 72 Himbeerquark

Honig

- 365 Baklava

J

Joghurt

- 57 Birchermüesli
- 174 Caesar Salad
- 58 Chia-Müesli
- 166 Chicken-Salat
- 72 Erdbeer-Bananen-Joghurt
- 123 Ingwer-Raita
- 156 Joghurt-Kräuter-Dressing
- 53 Mango-Lassi
- 297 Paneer-Spiesse
- 94 Pide
- 225 Südindisches Avial
- 98 Tandoori-Sandwich

K

Kakaopulver

- 319 Blackies
- 329 Gewürz-Schoggikuchen
- 68 Schoggigipfeli

Karotte

- 284 Äpller Maccaroni
- 135 Balsamico-Sauce
- 147 Bündner Gerstensuppe
- 210 Chili sin Carne
- 190 Cole Slaw

- 140 Curry-Bananen-Suppe
- 267 Fried Rice
- 283 Gehacktes mit Hörnli
- 153 Gemüsebouillon
- 82 Gemüse-Chips
- 144 Harira-Suppe
- 226 Indisches Jalfrezi
- 253 Kabuli Pilaf
- 151 Minestrone
- 232 Ofengemüse
- 104 Pakoras
- 337 Rüeblicake
- 218 Shepherd's Pie
- 289 Südindische Kokosnudeln
- 225 Südindisches Avial
- 290 Teriyaki Udon Noodles
- 193 Tofu Sweet and Sour
- 114 Vietnamesische Glücksrollen

Kartoffel

- 284 Äpller Maccaroni
- 247 Bunny Chow
- 210 Chili sin Carne
- 140 Curry-Bananen-Suppe
- 280 Gnocchi
- 144 Harira-Suppe
- 235 Kartoffelgratin
- 80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen
- 183 Kartoffelsalat
- 240 Kartoffelstock
- 84 Kartoffel-Wedges
- 139 Kürbis-Kokos-Suppe
- 227 Latkes
- 252 Marrakesch-Gemüse
- 151 Minestrone
- 232 Ofengemüse
- 103 Randen-Cutlets
- 64 Rösti
- 200 Rotes Thai-Curry
- 145 Safran-Suppe
- 105 Samosas
- 225 Südindisches Avial
- 223 Thai-Massaman-Curry

Zutatenverzeichnis

Käse

- 284 Äpller Maccaroni
- 174 Caesar Salad
- 216 Cordon-bleu
- 234 Gemüse-Piccata
- 272 Grünes Pesto
- 235 Kartoffelgratin
- 278 Lasagne
- 93 Pizza Margherita
- 188 Reissalat
- 262 Risotto
- 218 Shepherd's Pie
- 271 Spaghetti Carbonara
- 184 Wurst-Käse-Salat

Feta

- 130 Auberginen-Minze-Creme
- 272 Grünes Pesto

Frischkäse

- 313 Blitz-Brötchen
- 78 Dattel-Brie-Crostini
- 88 Flammkuchen
- 324 Zitronen-Cheesecake

Halloumi

- 80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen

Mozzarella

- 274 Penne Siciliana
- 93 Pizza Margherita

Paneer

- 204 Matar Paneer
- 203 Palak Paneer
- 297 Paneer-Spiesse

Kichererbsen

- 247 Bunny Chow
- 107 Falafel
- 131 Hummus
- 172 Kichererbsen-Harissa-Salat
- 252 Marrakesch-Gemüse
- 248 Papaya-Süsskartoffel-Curry

Kichererbsenmehl

- 104 Pakoras
- 103 Randen-Cutlets

Kiwi

- 40 TuttiFrutti-Saft

Kohlrabi

- 104 Pakoras

Kokosraspel

- 195 Casimir
- 140 Curry-Bananen-Suppe
- 121 Currysauce
- 366 Exotische Frühlingsrollen
- 226 Indisches Jalfrezi
- 125 Kokos-Chutney
- 222 Malaysia Rendang

Kokosmilch

- 247 Bunny Chow
- 360 Chia-Kokos-Pudding
- 140 Curry-Bananen-Suppe
- 201 Grünes Thai-Curry
- 226 Indisches Jalfrezi
- 139 Kürbis-Kokos-Suppe
- 222 Malaysia Rendang
- 199 Panaeng-Curry
- 248 Papaya-Süsskartoffel-Curry
- 200 Rotes Thai-Curry
- 301 Satay-Sauce
- 301 Satay-Spiesse
- 359 Sticky Rice
- 289 Südindische Kokosnudeln
- 225 Südindisches Avial
- 223 Thai-Massaman-Curry
- 308 Tod Man
- 141 Tom-Kha-Suppe

Koriander

- 268 Ananas-Cashew-Reis
- 129 Baba Ganoush
- 247 Bunny Chow
- 210 Chili sin Carne

- 121 Currysauce
- 78 Dattel-Brie-Crostini
- 124 Dattel-Chutney
- 107 Falafel
- 120 Favabohnen-Mus
- 118 Grüne Thai-Currypaste
- 201 Grünes Thai-Curry
- 144 Harira-Suppe
- 131 Hummus
- 123 Ingwer-Raita
- 100 Kebab
- 172 Kichererbsen-Harissa-Salat
- 125 Kokos-Chutney
- 252 Marrakesch-Gemüse
- 204 Matar Paneer
- 104 Pakoras
- 248 Papaya-Süsskartoffel-Curry
- 103 Randen-Cutlets
- 118 Rote Thai-Currypaste
- 200 Rotes Thai-Curry
- 289 Südindische Kokosnudeln
- 302 Teriyaki-Tofu-Spiesse
- 189 Thai-Gurkensalat
- 223 Thai-Massaman-Curry
- 308 Tod Man
- 194 Tofu Tikka Masala
- 161 Tofu-Ceviche
- 141 Tom-Kha-Suppe
- 114 Vietnamesische Glücksrollen
- 307 Zitronengras-Tempeh

Kürbis

- 160 Kürbis-Apfel-Salat
- 139 Kürbis-Kokos-Suppe
- 232 Ofengemüse

Kürbiskerne

- 71 Cranberry-Granola
- 66 Granola-Riegel
- 311 Knäckebrot
- 160 Kürbis-Apfel-Salat

L

Lauch

- 140 Curry-Bananen-Suppe
- 153 Gemüsebouillon
- 254 Mais-Lauch-Plätzchen
- 146 Marroni-Linsen-Suppe
- 151 Minestrone
- 196 Nasi Goreng
- 109 Quiche Lorraine
- 145 Safran-Suppe

Leinsamen

- 54 Breakfast Smoothie
- 336 Chai-Cookies
- 311 Knäckebrot

Linsen

- 168 Apfel-Linsen-Salat
- 249 Dal
- 144 Harira-Suppe
- 264 Linsen-Eintopf
- 146 Marroni-Linsen-Suppe

Long Beans

- 201 Grünes Thai-Curry
- 199 Panaeng-Curry
- 200 Rotes Thai-Curry
- 289 Südindische Kokosnudeln

M

Mais

- 210 Chili sin Carne
- 201 Grünes Thai-Curry
- 254 Mais-Lauch-Plätzchen
- 199 Panaeng-Curry
- 258 Polenta

Majoran

- 135 Balsamico-Sauce
- 283 Gehacktes mit Hörnli
- 243 Peperoni-Apfel-Gulasch
- 218 Shepherd's Pie
- 134 Tomatensauce

Zutatenverzeichnis

Mandelmilch

- 54 Breakfast Smoothie
- 315 Früchte-Nussbrot

Mandeln

- 365 Baklava
- 319 Blackies
- 322 Blondies
- 336 Chai-Cookies
- 71 Cranberry-Granola
- 82 Gewürz-Nüssli
- 66 Granola-Riegel
- 358 Heidelbeer-Haselnuss-Crumble
- 253 Kabuli Pilaf

Mango

- 349 Blitz-Mangoglace
- 58 Chia-Müesli
- 41 Green Smoothie
- 123 Mango-Apfel-Chutney
- 53 Mango-Lassi
- 344 Mangomousse
- 178 Spargel-Mango-Salat
- 98 Tandoori-Sandwich
- 302 Teriyaki-Tofu-Spiesse
- 112 Uramaki

Marroni

- 159 Chicorée-Marroni-Salat
- 146 Marroni-Linsen-Suppe

Misopaste

- 303 Teriyaki-Pilze

Mozzarella

- 274 Penne Siciliana
- 93 Pizza Margherita

Mungobohnensprossen

- 267 Fried Rice
- 196 Nasi Goreng
- 287 Pad Thai
- 290 Teriyaki Udon Noodles
- 193 Tofu Sweet and Sour

O

Okara

- 298 Burger
- 214 Hackbraten
- 212 Köttbullar
- 208 Tatar

Oliven

- 187 Orecchiette-Rucola-Salat
- 188 Reissalat
- 208 Tatar

Orange

- 365 Baklava
- 354 Beeren-Seidentofu
- 57 Birchermüesli
- 179 Blumenkohl-Cranberry-Salat
- 327 Chia-Beeren-Muffins
- 58 Chia-Müesli
- 166 Chicken-Salat
- 288 Citrus Noodles
- 351 Erdbeer-Rhabarber-Kompott
- 41 Golden Smoothie
- 41 Green Smoothie
- 42 Orangen-Eistee
- 42 Rooibos-Eistee
- 178 Spargel-Mango-Salat
- 302 Teriyaki-Tofu-Spiesse
- 142 Tomaten-Orangen-Suppe
- 40 TuttiFrutti-Saft

Orangenblütenwasser

- 365 Baklava

Oregano

- 135 Balsamico-Sauce
- 283 Gehacktes mit Hörnli
- 151 Minestrone
- 218 Shepherd's Pie
- 134 Tomatensauce
- 292 Zucchetti-Spaghetti

P

Pak Choi

- 196 Nasi Goreng
- 290 Teriyaki Udon Noodles

Paneer

- 204 Matar Paneer
- 203 Palak Paneer
- 297 Paneer-Spiesse

Papaya

- 41 Golden Smoothie
- 165 Indonesia-Salat
- 248 Papaya-Süsskartoffel-Curry

Passionsfrucht

- 46 Passionsfrucht-Limonade

Pastinake

- 82 Gemüse-Chips

Peperoni

- 268 Ananas-Cashew-Reis
- 210 Chili sin Carne
- 288 Citrus Noodles
- 149 Gazpacho
- 153 Gemüsebouillon
- 260 Gemüse-Paella
- 296 Gemüse-Spiesse
- 226 Indisches Jalfrezi
- 252 Marrakesch-Gemüse
- 297 Paneer-Spiesse
- 243 Peperoni-Apfel-Gulasch
- 236 Pilz-Stroganoff
- 228 Shakshuka
- 223 Thai-Massaman-Curry
- 193 Tofu Sweet and Sour
- 173 Tomaten-Granatapfel-Salat

Peperoncini

- 118 Rote Thai-Currypaste

Petersilie

- 168 Apfel-Linsen-Salat

- 179 Blumenkohl-Cranberry-Salat
- 298 Burger
- 133 Cocktailsauce
- 107 Falafel
- 153 Gemüsebouillon
- 167 Grüner Quinoa-Salat
- 272 Grünes Pesto
- 214 Hackbraten
- 144 Harira-Suppe
- 131 Hummus
- 172 Kichererbsen-Harissa-Salat
- 212 Köttbullar
- 136 Kräutermargarine
- 151 Minestrone
- 187 Orecchiette-Rucola-Salat
- 94 Pide
- 258 Polenta
- 188 Reissalat
- 86 Schinkengipfeli
- 134 Tomatensauce
- 272 Veganes grünes Pesto
- 206 Züri-Geschnetzeltes

Pfefferminze

- 130 Auberginen-Minze-Creme
- 162 Edamame-Salat
- 226 Indisches Jalfrezi
- 171 Taboulé
- 42 Rooibos-Eistee
- 173 Tomaten-Granatapfel-Salat
- 44 Zitronengras-Ingwer-Mojito

Pflaume

- 315 Früchte-Nussbrot

Pinienkerne

- 272 Grünes Pesto
- 272 Veganes grünes Pesto

Pistazien

- 365 Baklava
- 253 Kabuli Pilaf

Zutatenverzeichnis

Polenta

258 Polenta

Q

Quark

72 Himbeerquark
324 Zitronen-Cheesecake

Quinoa

167 Grüner Quinoa-Salat

Quorn

195 Casimir
166 Chicken-Salat
97 Club-Sandwich
201 Grünes Thai-Curry
74 Panko-Sticks
205 Paprika-Geschnetzeltes
301 Satay-Spiesse
98 Tandoori-Sandwich
308 Tod Man

R

Rande

82 Gemüse-Chips
232 Ofengemüse
103 Randen-Cutlets

Räuchertofu

174 Caesar Salad
216 Cordon-bleu
88 Flammkuchen
114 Hosomaki
264 Linsen-Eintopf
185 Nüsslisalat
109 Quiche Lorraine
86 Schinkengipfeli
271 Spaghetti Carbonara

Reis

268 Ananas-Cashew-Reis
360 Brombeer-Milchreis
267 Fried Rice
260 Gemüse-Paella

116 Hosomaki
253 Kabuli Pilaf
196 Nasi Goreng
188 Reissalat
262 Risotto
359 Sticky Rice
111 Sushi-Reis
112 Uramaki

Reismehl

319 Blackies

Reisnudeln

287 Pad Thai

Reispapier

114 Vietnamesische Glücksrollen

Rhabarber

351 Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Rosenwasser

365 Baklava

Rosinen

357 Bread and Butter Pudding
315 Früchte-Nussbrot
253 Kabuli Pilaf
264 Linsen-Eintopf

Rosmarin

135 Balsamico-Sauce
283 Gehacktes mit Hörnli
264 Linsen-Eintopf
258 Polenta
218 Shepherd's Pie
292 Zucchini-Spaghetti

S

Safran

144 Harira-Suppe
260 Gemüse-Paella
253 Kabuli Pilaf
252 Marrakesch-Gemüse

273 Safrannudeln

145 Safran-Suppe

Schnittlauch

313 Blitz-Brötchen
147 Bündner Gerstensuppe
136 Kräuter margarine
205 Paprika-Geschnetzeltes
243 Peperoni-Apfel-Gulasch
184 Wurst-Käse-Salat

Schokolade

340 Banana Bread
53 Bananen-Schoggi-Milchshake
322 Blondies
321 Brownies
335 Cookies
48 Heisse Schoggi
323 Schoggikuchen
343 Schoggimousse
345 Soja-Schoggimousse

Seidentofu

354 Beeren-Seidentofu
345 Soja-Schoggimousse

Seitan

216 Cordon-bleu
100 Kebab
199 Panaeng-Curry
20 Seitan
206 Züri-Geschnetzeltes

Sellerie

Knollensellerie
284 Älpler Maccaroni
135 Balsamico-Sauce
147 Bündner Gerstensuppe
283 Gehacktes mit Hörnli
82 Gemüse-Chips
145 Safran-Suppe
218 Shepherd's Pie

Stangensellerie

166 Chicken-Salat
151 Minestrone

Sesam

120 Favabohnen-Mus
116 Hosomaki
80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen
311 Knäckebröt
139 Kürbis-Kokos-Suppe
305 Sesam-Ingwer-Gemüse
359 Sticky Rice
194 Tofu Tikka Masala
112 Uramaki
238 Zucchini-Schnitzel

Sesampaste (Tahini)

129 Baba Ganoush
131 Hummus

Shiitakepilze

267 Fried Rice
222 Malaysia Rendang
236 Pilz-Stroganoff
193 Tofu Sweet and Sour

Spinat

54 Breakfast Smoothie
41 Green Smoothie
167 Grüner Quinoa-Salat
272 Grünes Pesto
116 Hosomaki
203 Palak Paneer
272 Veganes grünes Pesto

Sojabohnen

162 Edamame-Salat
18 Tofu

Sojadrink

349 Blitz-Mangoglace
76 Crispy Tofu
336 Chai-Cookies
327 Chia-Beeren-Muffins

Zutatenverzeichnis

335 Cookies
136 Mayonnaise
346 Pannacotta
345 Soja-Schoggimousse
352 Tiramisu
312 Zopf
238 Zucchini-Schnitzel

Sojagehacktes

298 Burger
210 Chili sin Carne
283 Gehacktes mit Hörnli
214 Hackbraten
94 Pide
212 Köttbullar
218 Shepherd's Pie

Sojajoghurt

58 Chia-Müesli

Sonnenblumenkerne

71 Cranberry-Granola
82 Gewürz-Nüssli
311 Knäckebrot

Spargel

167 Grüner Quinoa-Salat
273 Safrannudeln
305 Sesam-Ingwer-Gemüse
244 Spargelfrikassee
178 Spargel-Mango-Salat

Strudelteig

365 Baklava

Sultaninen

78 Dattel-Brie-Crostini
124 Dattel-Chutney

Süsskartoffel

319 Blackies
82 Gemüse-Chips
232 Ofengemüse

248 Papaya-Süsskartoffel-Curry
84 Süsskartoffel-Fries

T

Tahini (Sesampaste)

129 Baba Ganoush
131 Hummus

Teigwaren

284 Äpler Macaroni
288 Citrus Noodles
283 Gehacktes mit Hörnli
144 Harira-Suppe
278 Lasagne
187 Orecchiette-Rucola-Salat
287 Pad Thai
274 Penne Siciliana
273 Safrannudeln
271 Spaghetti Carbonara
289 Südindische Kokosnudeln
290 Teriyaki Udon Noodles
114 Vietnamesische Glücksrollen

Tempeh

165 Indonesia-Salat
196 Nasi Goreng
307 Zitronengras-Tempeh

Thymian

135 Balsamico-Sauce
88 Flammkuchen
172 Kichererbsen-Harissa-Salat
151 Minestrone
258 Polenta
218 Shepherd's Pie
292 Zucchini-Spaghetti

Tofu

76 Crispy Tofu
187 Orecchiette-Rucola-Salat
287 Pad Thai
95 Schnitzelbrot
290 Teriyaki Udon Noodles

302 Teriyaki-Tofu-Spiesse
18 Tofu
193 Tofu Sweet and Sour
194 Tofu Tikka Masala
161 Tofu-Ceviche
114 Vietnamesische Glücksrollen

Räuchertofu

174 Caesar Salad
216 Cordon-bleu
88 Flammkuchen
114 Hosomaki
264 Linsen-Eintopf
185 Nüsslisalat
109 Quiche Lorraine
86 Schinkengipfeli
271 Spaghetti Carbonara

Seidentofu

354 Beeren-Seidentofu
345 Soja-Schoggimousse

Tomate

247 Bunny Chow
298 Burger
97 Club-Sandwich
133 Cocktailsauce
162 Edamame-Salat
149 Gazpacho
283 Gehacktes mit Hörnli
153 Gemüsebouillon
260 Gemüse-Paella
144 Harira-Suppe
80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen
100 Kebab
204 Matar Paneer
151 Minestrone
187 Orecchiette-Rucola-Salat
297 Paneer-Spiesse
94 Pide
93 Pizza Margherita
188 Reissalat
273 Safrannudeln
228 Shakshuka

218 Shepherd's Pie
244 Spargelfrikassee
173 Tomaten-Granatapfel-Salat
142 Tomaten-Orangen-Suppe
134 Tomatensauce
141 Tom-Kha-Suppe
184 Wurst-Käse-Salat
292 Zucchini-Spaghetti

Trauben

40 Herbst-Saft

Traubensaft

135 Balsamico-Sauce
296 Gemüse-Spiesse

V

Vegane Saucencreme

147 Bündner Gerstensuppe
210 Chili sin Carne
212 Köttbullar
146 Marroni-Linsen-Suppe
243 Peperoni-Apfel-Gulasch
236 Pilz-Stroganoff
145 Safran-Suppe
86 Schinkengipfeli
68 Schoggigipfeli
206 Züri-Geschnetzeltes

W

Weisskabis / Weiskohl

190 Cole Slaw
267 Fried Rice

Wirz

153 Gemüsebouillon
222 Malaysia Rendang
151 Minestrone

Z

Zitronengras

201 Grünes Thai-Curry
222 Malaysia Rendang
248 Papaya-Süsskartoffel-Curry

Zutatenverzeichnis

118 Rote Thai-Currypaste
200 Rotes Thai-Curry
141 Tom-Kha-Suppe
44 Zitronengras-Ingwer-Mojito
307 Zitronengras-Tempeh

Zucchini

288 Citrus Noodles
106 Dushin Rothli
234 Gemüse-Piccata
296 Gemüse-Spiesse

226 Indisches Jalfrezi
80 Kartoffel-Halloumi-Plätzchen
172 Kichererbsen-Harissa-Salat
222 Malaysia Rendang
252 Marrakesch-Gemüse
151 Minestrone
232 Ofengemüse
104 Pakoras
225 Südindisches Avial
238 Zucchini-Schnitzel
292 Zucchini-Spaghetti