

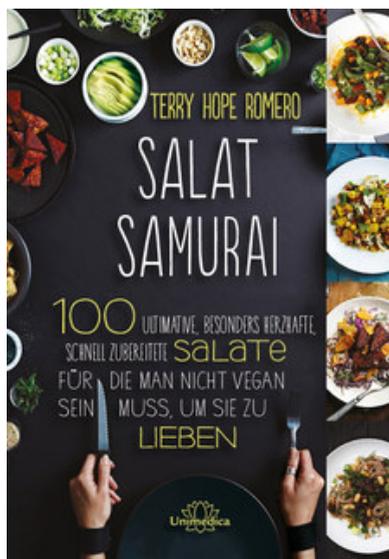
# Terry Hope Romero Salat Samurai - E-Book

Leseprobe

[Salat Samurai - E-Book](#)

von [Terry Hope Romero](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20463>

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

Copyright:

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>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT

EINLEITUNG: EIN NEUES SALAT-MANIFEST  
(ODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN) • 1

## TEIL I: THE SPIN: DER CODEX DES SALAT SAMURAI

SALATSAISONS, SALATTAGE • 4  
SO ROCKEN! SIE DIESES SALAT-KOCHBUCH • 7  
TOFU PRESSEN: EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN • 9  
DER MOBILE SALAT • 10  
ZUTATEN-PLAUSCH • 11

## TEIL II: DIE REZEPTE

### DRESSED TO THRILL: CREMIGE DRESSINGS UND FEINE VINAIGRETTE

Zurück-zur-Ranch-Dressing • 17  
Cremiges Ahorn-Senf-Dressing • 18  
Zitronen-Tahina-Dressing • 19  
Chia-Chipotle-Dressing • 20  
Mandelmus-Hanf-Dressing • 21  
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette • 22  
Galapagos-Dressing • 23  
New Yorker Dressing • 24

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing • 25  
Möhren-Ingwer-Chia-Dressing • 26  
Würzige Salatstreusel • 27  
Grünes Curry-Dressing • 28  
Magisches Miso-Dressing • 29

### EIN INTERMEZZO: DIE LEICHTEN BEILAGENSALATE

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat • 31  
Sidekick-Krautsalat • 31  
Entspannter Grünkohlsalat • 31

## ECHT DEFTIGE SALAT-TOPPINGS

- Tamari-5-Gewürze-Mandeln • 33
- Rauchige Sriracha-Pekannüsse • 34
- Gerösteter Hanf-Parmesan • 35
- Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel • 36
- Käse-Knusperbuchweizen • 37
- Chia-Knusper-Croutons • 38
- Klassische Croutons • 39
- „Eingelegte“ rote Weintrauben • 40
- Massierte rote Zwiebeln • 41
- Feuriger Tofu • 42
- Zitronengras-Tofu • 43
- Ginger-Beer-Tofu • 44
- '70er-Tofu • 45
- Orangen-Ahorn-Tempeh • 46
- Tempeh-Speck-Häppchen • 47
- Kokosspeck-Häppchen • 48
- Linsen für Salat • 49
- Gedünstete oder gebackene  
Seitan-Schnitzel • 50



Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-  
Mohnsamen-Dressing • 57



Thailändisches Seitan-Larb  
in Salatschälchen • 65

## FRÜHLING

- Frühlingskräutersalat mit Orangen-  
Ahorn-Tempeh • 53
- Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat • 55
- Erdbeer-Spinat-Salat mit  
Orangen-Mohnsamen-Dressing • 57
- Blaubeer-Tamari-Bowl • 59
- Gegrillter Palmkohlsalat mit  
pikanten Linsen • 61
- Spargel-Pad-Thai-Salat • 63
- Thailändisches Seitan-Larb in  
Salatschälchen • 65
- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté • 67
- Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit  
Spinat & Getreide • 69
- Couscous mit Zuckerschoten &  
Za'atar-Dressing • 70

## SOMMER



Polnischer Soba-Sommersalat • 81



Picknicksalat für Wassernixen • 95



Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen • 73

Die BGT-Bowl  
(Bacon, Grünkohl & Tomaten) • 75

Ost-West-Salat mit geröstetem Mais • 77

Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu • 79

Polnischer Soba-Sommersalat • 81

Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat • 83

Pizzasalat mit Tempeh-Salami • 85

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat • 87

Curry-Linsen-Quinoa-Salat • 88

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amaranth • 89

Bento à la Salade Niçoise • 91

Edamame-Succotash-Salat mit  
Miso-Dressing • 93

Picknicksalat für Wassernixen mit  
Seepferdchen-Ranch-Dressing • 95

Feuriger Quinoa-Obstsalat • 97

Erbsen-Kräuter-Ricotta zu  
Tomaten & Basilikum • 99

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und  
Meerrettich-Dressing • 101

Gerösteter mexikanischer Maissalat mit  
Avocado (Esquites) • 103

Caesar-Gartensalat mit  
Buffalo-Ranch-Dressing • 105

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh • 107

## HERBST

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras • 109
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat • 111
- Ertesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl • 113
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln • 115
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi • 117
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat • 118
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing • 119
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen • 121
- Knackige Mandelfalafel-Bowl • 123
- Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl • 125
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat • 129
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps • 131



Kokos-Samosa-Kartoffelsalat • 127



Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat • 141

## WINTER

- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée • 133
- Dojo-Sesamnudeln • 135
- Klassischer Caesar-Salat • 137
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft • 139
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat • 141
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel • 143
- Tempeh-Reubenesque-Salat • 145
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl • 147
- Gegrillter Goji-Seitan-Salat • 149
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen • 151
- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven • 153
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing • 155
- Vanessa-Kabocha-Salat • 157

## SÜSS & HERZHAFT

Gewinner-Müsli • 159

Smoothie-Müsli-Bowl • 161

Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit  
Möhren-Ingwer-Dressing • 162

Kokos-Karottenkuchen-Salat • 163

Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode • 165

Overnight Oats mit  
mexikanischer Schokocreme • 167

Orangen-Vanille-Obstschälchen • 169



DANKSAGUNGEN • 170

INDEX • 171

ÜBER DIE AUTORIN • 179

BEZUGSQUELLEN • 179

# EINLEITUNG:

## EIN NEUES SALAT-MANIFEST (CODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN)

„Aber immerhin gibt's Salat.“

Wenn Sie kein Fleisch (und andere tierische Produkte) essen, wird aus einem Abendessen in einem netten (wenn auch nicht immer zwangsläufig veganerfreundlichen) Restaurant oftmals ein Rendezvous mit einem Salat. Während die anderen sich die Bäuche mit Steak und als Kartoffeln getarnten Butterbergen vollschlagen, stochern Sie mit der Gabel in einem verdrießlichen Häufchen welker Blätter herum. Unzählige solcher Erfahrungen sorgten dafür, dass ich als junge Vegetarierin (und später erwachsene Veganerin) mit Salat auf Kriegsfuß stand. Ich wäre nicht im Traum auf die Idee gekommen, mir freiwillig Salat zum Abendessen zu bestellen. Salat war das Allerletzte.

Doch ein paar Kochbücher und Jahrzehnte später begann mein Appetit auf Cupcakes und Aufläufe zu schwinden, und mittlerweile lechze ich zunehmend nach Smoothies, Suppen und genau: Salaten. Aber damit meine ich nicht die blassen Berge aus Eisbergsalat mit Fertigdressing oder deren moderne, „trendige“ Komplizen: solche faden Häufchen junger „Baby-Leaf“-Blättchen, die nach nichts schmecken und für gewöhnlich in überzuckerter, eintöniger „Balsamico“-Plörre schwimmen.

Die Salate, von denen ich hier rede und die ich mittlerweile täglich esse, sind ordentliche, deftige Mahlzeiten! Sie sind wahre „One Bowl

Wonders“; formvollendete Vereinigungen aus knackigem, frischem Gemüse und Obst, randvoll mit pflanzlichem Eiweiß, angemacht mit frisch zubereiteten Dressings und serviert mit knusprigen Toppings, mit denen mehr als nur gut Kirschen essen ist! Und das Allerbeste: Dieser kulinarische Hochgenuss ist auch noch im Handumdrehen fertig. Einmal Dressing zubereiten, Gemüse hacken und über die Woche unvergessliche Mahlzeiten genießen.

Wenn Sie in diesem Buch nach unaufgeregten, schüchternen Beilagensalaten gesucht haben, muss ich Sie leider enttäuschen (aber Sie können ruhig einen Blick auf Seite 30 mit den Beilagen-Basics werfen). Die Salate in diesem Buch sind großzügig portionierte Hauptgerichte für den richtig großen Hunger! Wahrscheinlich müssen Sie sich für diese Megasalate sogar noch ein paar neue große Schüsseln anschaffen; die kleinen Schüsselchen und zierlichen Salatgabeln können Sie gleich wieder wegpacken.

Und warum *Salat Samurai*? Weil Sie in diesem Buch der *Salat Samurai* sind, Meister Ihrer Salat-Dynastie! Keine Sorge, Sie müssen nicht nach irgendeinem Bushido-Gemüse-Codex leben. Das Einzige, das wir (als Veganer, Vegetarier oder auch mal fleischfrei genießende Omnivore) tun müssen, ist, den Salat von seinem jämmerlichen Ruf als Kummerkost zu befreien. Um diese Salate dürfen Sie sich streiten!



# TEUFLISCHER GRÜNKOHL- CAESAR-SALAT

**REZEPT FÜR:** 2 BIS 3 PERSONEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 MINUTEN

Gönnen Sie sich diese sagenhaft scharfe Variation eines Grünkohl-Caesar-Salats mit meinem teuflisch pikant-cremigen Paprikadressing. Er verführt mit einem intensiv rauchigen Paprikaaroma und sorgt mit russischem rotem Kohl und massierten roten Zwiebeln (Seite 41) für eine dramatisch rosige Hauptmahlzeit. Klassische Croutons sind eine willkommene Beigabe, aber es geht auch gewagter mit zerbrochenen Brot-Kräckern.

**1** Die Cashewkerne 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Dann die Cashews mitsamt dem Einweichwasser in einen Mixer geben. Die geröstete rote Paprika, Paprikapulver, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Miso und Senf hinzugeben und glatt pürieren. Abdecken und 10 Minuten (oder über Nacht) kalt stellen.

**2** Kurz vor dem Servieren den Grünkohl und die Croutons in eine große Schüssel geben und das Dressing untermischen. Auf Servierteller geben und, falls gewünscht, mit den Zwiebeln und einer Prise Paprikapulver servieren.

## TEUFLISCHES CAESAR- DRESSING

- 80 g ungeröstete Cashewkerne
- 125 ml heißes Wasser
- 1 geröstete rote Paprika (selbst zubereitet oder gekauft), entkernt
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL scharfes Paprikapulver oder Cayennepfeffer (nach Belieben)
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 2 TL weiße (shiro) Mispaste
- 1 EL Dijon-Senf

## GRÜNKOHL-SALAT

- 200 g krauser Grünkohl oder russischer roter Kohl, gewaschen und in mundgerechte Stücke zerlegt
- 1 × Klassische Croutons (Seite 39), mit Pumpernickel oder 170 g krossen Brot-Kräckern zubereitet (in mundgerechte Stücke brechen)
- 65 g massierte rote Zwiebeln (Seite 41, optional) plus etwas süßes Paprikapulver zum Garnieren



# FEURIGER QUINOA-OBSTSALAT



REZEPT FÜR: 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN, PLUS ZUBEREITUNGSZEIT FÜR DIE QUINOA

Ein pikanter Sommersalat aus gegrilltem Sommerobst, Mais und Quinoa mit einem aromatischen Chipotle-Orangen-Chia-Dressing. Sie können jede Quinoasorte verwenden, aber gegen die kräftigen Aromen der gegrillten Früchte und Chilis kann sich rote oder bunte Quinoa (eine Mischung aus roter, weißer und schwarzer Quinoa) am besten durchsetzen. Wenn Sie es noch schärfer mögen, mischen Sie einfach fein gehackten Ginger-Beer-Tofu (Seite 44) oder feurigen Tofu (Seite 42) unter.

1 Das Dressing zubereiten und bis zur Verwendung kaltstellen. Quinoa, Bohnen und frische Kräuter in eine große Rührschüssel geben. Die Mischung kaltstellen, während Sie die restlichen Zutaten grillen.

2 Eine gusseiserne Grillpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen oder draußen den Grill nach Herstelleranweisungen anwerfen. Obst und Gemüse dünn mit Olivenöl bestreichen und mit einer Prise Salz berieseln. Die Zwiebeln etwa 3 Minuten rösten, bis sie braun werden, dann beiseitestellen. Die Pfirsiche von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen, bis sie innen richtig heiß und außen etwas angeschwärzt sind. Die Maiskolben ebenfalls 3 bis 4 Minuten grillen, bis die Körner leicht schwarz sind. Gelegentlich wenden. Das gegrillte Obst und Gemüse etwas abkühlen lassen, bis Sie es mit den Händen anfassen können. Mit einem dünnen Messer die Maiskörner von den Kolben schneiden.

3 Das gehackte Obst und Gemüse zu der Quinoa in die Schüssel geben, dann die Kürbiskerne und das Dressing hinzugeben. Alles gut vermengen und entweder gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.



Keine Zeit, den Grill anzuschmeißen? Mit rohen Pfirsichen und Zwiebeln ist dieser Salat genauso lecker! Der Mais kann kurz blanchiert werden, oder Sie besorgen sich, wenn es etwas schneller gehen muss, ersatzweise tiefgefrorene Maiskörner.

1 x Chia-Chipotle-Dressing (Seite 20)

400 g gekochte und abgekühlte rote oder bunte Quinoa

165 g gekochte schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 kleines Bund glatte Petersilie oder Koriander, gehackt

½ kleines Bund frisches Basilikum, Blätter aufgerollt und in Streifen geschnitten

1 große rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

3 große, feste Pfirsiche oder Nektarinen

3 Maiskolben, Blätter und Fäden entfernt

Olivenöl

Salz

70 g geröstete Kürbiskerne



# KNACKIGE MANDELFALAFEL-BOWL

REZEPT FÜR: 3 BIS 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Ich esse diese leckeren frittierten Kichererbsen-Bällchen am liebsten als Falafelsalat mit einer großzügigen Portion Tahina-Soße. In dieser leichteren, gebackenen Variante werden die Falafeln mit Mandelsplittern verfeinert – für den ultimativen, nussigen Biss. Mit Pita-Croutons (Variation meiner klassischen Croutons, Seite 39) oder ausnahmsweise mit knusprigen Pita-Chips aus dem Laden garnieren.

1 Den Backofen auf 190° Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backpapier dünn mit Olivenöl (flüssig oder als Spray) einfetten. Alle Falafelzutaten außer den Mandeln in einer Küchenmaschine zu einer dicken, groben Paste verarbeiten. Gegebenenfalls hin und wieder anhalten und die Masse mit einem Silikonspatel von den Seiten nach unten streichen. Anschließend die Mischung in eine Schüssel geben und bei Bedarf mit mehr Salz abschmecken. Die Hälfte der Mandeln unterheben.

2 Mit einem kleinen Eisportionierer (am besten einem mit Hebel für superschnelles Herauslöfeln) den Falafelteil zu kleinen Kugeln formen und auf das Backblech setzen. Die übrigen Mandeln in die Falafeln drücken, dann die Kugeln großzügig mit Olivenöl bestreichen bzw. besprühen. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Falafeln außen goldbraun und knusprig und innen sehr heiß sind.

3 Während die Falafeln im Ofen sind, die Tahina-Soße zubereiten. Gurke, Tomate, Zwiebel, Petersilie und Blattsalat vermischen. Anschließend in eine große Servierschüssel geben, die heißen Falafeln darauf setzen, dann das Ganze mit ein paar Esslöffeln Tahina-Soße beträufeln und mit Sumak berieseln. Die restliche Tahina-Soße in eine Schale geben und am Tisch herumreichen.

## THE SPIN

Sumak oder Sumach ist ein einzigartiges, nahöstliches Gewürz, das aus den getrockneten Steinfrüchten der Sumachpflanze hergestellt wird. Es ist tief burgunderrot und hat einen lebhaften

süß-sauren, beinahe salzigen Geschmack. Es ist in jedem gut sortierten Gewürzladen erhältlich und kann direkt auf Salate, insbesondere zum Beispiel Gurken- oder Tomatengerichte, gestreut werden.

## GEBACKENE FALAFELN

Olivenöl  
(flüssig oder als Spray)

1 kleines Bund glatte Petersilie

½ kleines Bund frischer Koriander, nur Blätter

4 Knoblauchzehen, gehackt

1 Dose (à 400 g) Kichererbsen, abgetropft und abgespült

2 EL gemahlene Leinsamen

2 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

¼ TL Backnatron

½ TL Salz

60 g Mandelsplitter

## GEHACKTER BLATTALAT

1 × Zitronen-Tahina-Dressing  
(Seite 19)

4 persische Gurken, gewürfelt

225 g Tomaten, entkernt und gewürfelt

1 kleine rote oder süße weiße Zwiebel, gewürfelt

½ kleines Bund frische glatte Petersilie, grob gehackt

200 g gehackter Römersalat oder gemischter Salat

2 EL Sumakpulver (optional, aber köstlich!)



## MÖHREN-HARISSA-FALAFEL

Wenn Sie die Mandeln unterheben, mit den Händen ebenfalls 200 g fein geraspelte Möhren und 1 bis 2 Teelöffel Harissa-Soße unter den Falafelteil mischen.



# TEMPEH-REUBENESQUE-SALAT

REZEPT FÜR: 2 BIS 3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Das Allerbeste des vielgeliebten und superherzhaften veganen Sandwiches – ein Tempeh-Reuben beladen voll mit Sauerkraut und einem pikanten Dressing – in einem knackigen Salat. Sie hatten keine Ahnung, dass Tempeh-Reuben-Sandwiches mittlerweile der letzte Schrei sind? Jeder vegane Imbissladen, der was auf seine Zwiebelringe hält, muss zumindest eine Tempeh-Version dieses unverzichtbaren Deli-Sandwiches auf der Karte haben.

Dieser Salat ist wahrscheinlich mein Liebling aus diesem Buch; er befindet sich jedenfalls in den Top 5 meiner Die-könnte-ich-jeden-Tag-essen-Salate. Wenn Sie Sauerkraut lieben und Ihnen immer eine Ausrede einfällt, noch mehr davon zu essen, dann zögern Sie nicht – machen Sie diesen Salat zum Abendessen!

- 1 Alle Dressingzutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Kalt stellen, während Sie die restlichen Salatzutaten zubereiten.
- 2 Den Tempeh-Bacon zubereiten, in Alufolie einwickeln und warmhalten. Die Äpfel im Zitronensaft schwenken.
- 3 Kohl, Sauerkraut, Äpfel und Croutons in großen Salat-Schüsseln aufschichten. Mit Tempeh-Bacon garnieren, dann servieren und das Dressing am Tisch herumreichen. Einen großzügigen Klecks Dressing auf den Salat geben, bevor Sie zuschlagen.

## THE SPIN

Wenn es um Sauerkraut geht, kaufen Sie das beste und hochwertigste, das Sie bekommen können. Vermeiden Sie Sauerkraut in Dosen (das wird pasteurisiert, wodurch die Probiotika zerstört werden) und greifen Sie stattdessen nach dem frischen Kraut im Kühlregal Ihres Supermarkts. Nehmen Sie lieber Sauerkraut in Gläsern als in Beuteln und vermeiden Sie große Vorratsfässer. Die reinen Aromen frischen Sauerkrauts durchziehen diesen Salat, also verwöhnen Sie sich und gönnen Sie sich das Beste vom Besten. Es ist ja schließlich nur fermentierter Kohl!

1 × Galapagos-Dressing  
(Seite 23)

1 × Tempeh-Speck-Häppchen  
(Seite 47)

1 grüner Apfel,  
entkernt und gewürfelt

2 EL frisch gepresster  
Zitronensaft

500 g geraspelter Rotkohl\*

330 g Sauerkraut, gut  
abgetropft

200 g Klassische Croutons  
(Seite 39)

*\*Mit einem Gemüsehobel lässt  
sich frischer Kohl ganz schnell  
raspeln.*

# INDEX

## A

### Ahorsirup

- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Tipp zum Abmessen von 159

### Algen

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Infos zu 92, 95
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

### Ananas

- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

### Äpfel

- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

### Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165

### Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151

### Asianudeln

- Dojo-Sesamnudeln 135
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

### Avocados

- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

### Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162

## B

### Bananen

- Smoothie-Müsli-Bowl 161

### Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67

### Basilikum-Pesto-Dressing 83

### Beilagensalate 30

### Bento à la Salade Niçoise 91

### Bentoboxen 11

### Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141

### Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

### Birnen

- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
- Nashi, Infos zu 117
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

### Blattsalat

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dojo-Sesamnudeln 135
- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Klassischer Caesar-Salat 137
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

### Blaubeeren

- Blaubeer-Tamari-Bowl 59
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

### Blaubeer-Tamari-Bowl 59

### Blumenkohl

- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

### Bohnen

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Bento à la Salade Niçoise 91
- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89
- Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

## **Bohnen ...**

- Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Knackige Kohl- & Süßkartoffel-Bowl 125
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147
- Vanessa-Kabochoa-Salat 157

## **Bohnensprossen**

- Spargel-Pad-Thai-Salat 63

## **Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109**

## **Buchweizen**

- Käse-Knusperbuchweizen 37
- Keimen von 37

## **C**

## **Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105**

## **Cashewkerne, Infos zu 13, 17**

## **Cashew-Kürbiskern-Knusperstreusel 36**

## **Chia-Chipotle-Dressing 20**

## **Chia-Knusper-CROUTONS 38**

## **Chiasamen**

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chia-Knusper-CROUTONS 38
- Infos zu 11
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
- Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

## **Chicorée**

- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

## **Chili-Limetten-Dressing 65**

## **Chilis**

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Grünes Curry-Dressing 28
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- rösten 25
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

## **Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133**

## **Chinesischer schwarzer Reisessig, Infos zu 68**

## **Chipotle-Chilis in Adobosauce, Infos zu 20**

## **Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70**

## **Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153**

## **Cranberrys**

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

## **Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18**

## **Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25**

## **CROUTONS**

- Chia-Knusper-CROUTONS 38
- Klassische CROUTONS 39

## **Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131**

## **Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88**

## **Currypaste, Infos zu 28**

## **Currypulver**

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

## **D**

## **Datteln**

- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

## **Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75**

## **Dill-Dressing 81**

## **Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107**

## **Dojo-Sesamnudeln 135**

## **Dressings**

- Avocado-Ranch-Dressing 147
- Basilikum-Pesto-Dressing 83
- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chili-Limetten-Dressing 65
- Cremiges Ahorn-Senf-Dressing 18
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Cremiges Limetten-Dressing 103
- Galapagos-Dressing 23
- Geröstetes Schalotten-Dressing 63
- Grünes Curry-Dressing 28
- Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
- Ingwer-Tahina-Dressing 87
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Meerrettich-Dressing 101
- New Yorker Dressing 24
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Paprika-Rauch-Dressing 111
- Rauchige Orangen-Vinaigrette 125
- Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22

Seepferdchen-Ranch-Dressing 95  
Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89  
Teufliches Caesar-Dressing 55  
Warmes Curry-Dressing 127  
Za'atar-Dressing 70  
Zitronengras-Schalotten-Dressing 109  
Zitronen-Tahina-Dressing 19  
Zitronen-Tajine-Dressing 153  
Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

## E

### Edamame

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93  
Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117  
Vanessa-Kabocha-Salat 157

### Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

### Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101

### Entspannter Grünkohlsalat 31

### Erbsen

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70  
Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93  
Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99  
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53  
Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127  
Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

### Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99

### Erdbeeren

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57  
Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

### Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57

### Erdnussbutter

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107  
Dojo-Sesamnudeln 135  
Vanessa-Kabocha-Salat 157

### Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

### Essig, Infos zu 11, 95

## F

### Feigen

Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

### Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

### Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143

### Feuriger Quinoa-Obstsalat 97

### Feuriger Tofu 42

### Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

## G

### Galapagos-Dressing 23

### Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69

### Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50

### Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

### Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61

### Gemüsehobel 9

### Gemüseschäler 9

### Gerösteter Hanf-Parmesan 35

### Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103

### Geröstetes Schalotten-Dressing 63

### Gewürzmischung

Rauchgewürzmischung 162

### Ginger-Beer-Tofu 44

### Glas, Salat im 10

### Gojibeeren

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149  
Smoothie-Müsli-Bowl 161

### Granatapfel

entkernen 143  
Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143

### Graupen

Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113

### Grundausrüstung 8

### Grünes Curry-Dressing 28

### Grünkohl

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75  
Entspannter Grünkohlsalat 31  
Teuflicher Grünkohl-Caesar-Salat 55

### Gurken

Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67  
Blaubeer-Tamari-Bowl 59  
Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133  
Dojo-Sesamnudeln 135  
Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

## **Gurken ...**

- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Polnischer Soba-Sommersalat 81
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

## **Gurken, persische, Infos zu 12**

## **H**

### **Haferflocken**

- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Cremige eingeweichte 168
- Gewinner-Müsli 159
- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

### **Hanfsamen**

- Gerösteter Hanf-Parmesan 35
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21

## **Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129**

### **Hefeflocken**

- Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
- Infos zu 12
- Käse-Knusperbuchweizen 37
- New Yorker Dressing 24
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

## **I**

### **Ingwer**

- Ginger-Beer-Tofu 44
- Infos zu 11
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
- Ingwer-Orangen-Vinaigrette 139
- Ingwer-Tahina-Dressing 87
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26

## **Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139**

## **Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118**

## **J**

### **Jackfrucht, Infos zu 148**

## **K**

### **Kaffirlimetten-Blätter**

- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

### **Kakaopulver**

- Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

## **Kartoffeln**

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

## **Kascha, siehe Buchweizen 37**

## **Käse-Knusperbuchweizen 37**

### **Kichererbsen**

- Bento à la Salade Niçoise 91
- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
- Gebratene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111

## **Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73**

## **Kichererbsenmehl, Infos zu 51**

## **Kimchi, Infos zu 117**

## **Klassische Croutons 39**

## **Klassischer Caesar-Salat 137**

## **Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125**

## **Knackige Mandelfalafel-Bowl 123**

## **Knoblauch rösten 118**

### **Kohl**

- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107
- Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149
- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
- Sidekick-Krautsalat 31
- Tempeh-Reubenesque-Salat 145
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

### **Kohlblätter**

- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Knackige Kohl-&-Süßkartoffel-Bowl 125

## **Kokosblütenzucker, Infos zu 12**

## **Kokos-Karottenkuchen-Salat 163**

### **Kokosnuss**

- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127
- Kokospeck-Häppchen 48
- Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77

#### **Kokosnussmilch**

- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

#### **Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127**

#### **Kokospeck-Häppchen 48**

#### **Kokoswasser, Infos zu 12**

#### **Kürbis / Kürbiskerne**

- Cashew-Kürbiskern-Knuspereis 36
- Curry-Kürbis-Kohl-Wraps 131
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
- Italienischer Hochzeits-Getreidesalat 118
- Vanessa-Kabocha-Salat 157

## **L**

#### **Limettensaft**

- Chia-Chipotle-Dressing 20
- Chili-Limetten-Dressing 65
- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Cremiges Limetten-Dressing 103
- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Geröstetes Schalotten-Dressing 63
- Grünes Curry-Dressing 28
- Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Spargel-Pad-Thai-Salat 63
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

#### **Linsen**

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
- für Salat 49
- Gegrillter Palmkohlsalat mit pikanten Linsen 61
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Avogadicksaft 139
- Linsen-Larb 65

#### **Linsen für Salat 49**

## **M**

#### **Magisches Miso-Dressing 29**

#### **Mais**

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77

#### **Mandelmus-Hanf-Dressing 21**

#### **Mandoline. Siehe Gemüseobel**

#### **Mangos**

- Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

#### **Massierte rote Zwiebeln 41**

#### **Meerrettich-Dressing 101**

#### **Messer 8**

#### **Miso**

- Cremiges Koriander-Limetten-Dressing 25
- Gerösteter Hanf-Parmesan 35
- Gerösteter mexikanischer Maissalat mit Avocado (Esquites) 103
- Infos zu 12
- Magisches Miso-Dressing 29
- Mandelmus-Hanf-Dressing 21
- Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115
- Zurück-zur-Ranch-Dressing 17

#### **Mixer 8**

#### **Möhren**

- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

#### **Möhren-Ingwer-Chia-Dressing 26**

#### **Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121**

## **N**

#### **Nashi**

- Infos zu 117
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

#### **Nektarinen**

- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

#### **New Yorker Dressing 24**

#### **Nüsse**

- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129
- Knackige Mandelfalafel-Bowl 123
- Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

## Nüsse ...

- Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33
- Würzige Salatstreusel 27

## O

### Orangen / Orangensaft

- Orangen-Ahorn-Tempeh 46
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Rauchige Orangen-Vinaigrette 125

### Overnight Oats mit mexikanischer Schokocrème 167

## P

### Papadams

- Infos zu 12, 127
- Kokos-Samosa-Kartoffelsalat 127

### Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79

### Paprika-Rauch-Dressing 111

### Pesto-Blumenkohl-Kartoffelsalat 83

### Pesto, Cajun- 121

### Pesto-Genovese-Salat 83

### Pfefferkörner, grüne

- Infos zu 156
- Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

### Pfirsiche

- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97

### Pflaumen

- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169
- Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87

### Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95

### Pilze

- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
- Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat 129

### Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

### Polnischer Soba-Sommersalat 81

## Q

### Quinoa

- Apfel-Quinoa-Bowl à la Mode 165
- Curry-Linsen-Quinoa-Salat 88
- Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel 143
- Feuriger Quinoa-Obstsalat 97
- Kokos-Karottenkuchen-Salat 163

## R

### Radicchio

- Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
- Schälchen, Zubereitung von 151

### Radieschen

- Banh-Mi-Salatröllchen mit Linsen-Pâté 67
- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

### Raspeln und Reiben 9

### Rauchige Sriracha-Pekannüsse 34

### Reis

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
- Montagabend-Reissalat mit roten Bohnen 121
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117

### Reispapierblätter, Infos zu 68

### Relish

- Alternative zu 23
- Galapagos-Dressing 23

### Rezepte, Anwendung der 7

### Ricotta

- Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99

### Rosenkohl

- Erntesalat mit Pilzen, Graupen & Rosenkohl 113
- Rosenkohlsalat mit gegrillten Miso-Äpfeln 115

### Rosenkohl raspeln 115

### Rote Bete

- Betebällchen-&-Pommes-frites-Salat 141
- Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139
- Picknicksalat für Wassernixen mit Seepferdchen-Ranch-Dressing 95
- Polnischer Soba-Sommersalat 81

### Rucola

- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133
- Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53
- Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87
- Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

## S

### **Salat für unterwegs 10**

#### **Salatschleuder 8**

#### **Salz**

Infos zu 12

Kala Namak / schwarzes Salz 92

#### **Sauerkraut**

Infos zu 145

Tempeh-Reubenesque-Salat 145

#### **Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette 22**

#### **Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat 31**

#### **Schüsseln 8**

#### **Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117**

#### **Seepferdchen-Ranch-Dressing 95**

#### **Seitan**

Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck und Meerrettich-Dressing 101

Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50

Gegrillter Goji-Seitan-Salat 149

gewürzter 51

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65

#### **Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155**

#### **Sesam**

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Dojo-Sesamnudeln 135

Null-Stress-Za'atar 71

Würzige Salatstreusel 27

#### **Sesampaste**

Dojo-Sesamnudeln 135

Infos zu 135

#### **Shiso-Blätter**

Edamame-Succotash-Salat mit Miso-Dressing 93

Infos zu 93

#### **Sidekick-Krautsalat 31**

#### **Smokehouse-Kichererbsen-Salat 111**

#### **Smoothie-Müsli-Bowl 161**

#### **Spargel-Pad-Thai-Salat 63**

#### **Spinat**

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Chimichurri-Kichererbsen & Chicorée 133

Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57

Gebatene Knoblauch-Kichererbsen mit Spinat & Getreide 69

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

#### **Sriracha-Sauce, Infos zu 13**

#### **Sumak/Sumach**

Infos zu 71, 123

Knackige Mandelfalafel-Bowl 123

Null-Stress-Za'atar 71

#### **Süßkartoffeln**

Knackige Kohl- & Süßkartoffel-Bowl 125

Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing 155

#### **Symbole, Bedeutung der 7**

## T

#### **Tahina**

Dojo-Sesamnudeln 135

Infos zu 13, 24

Ingwer-Bete & Linsen mit Tahina und Agavendicksaft 139

Ingwer-Tahina-Dressing 87

New Yorker Dressing 24

Pflaumen-lieben-Rucola-Salat 87

Zitronen-Tahina-Dressing 19

#### **Tamari-5-Gewürze-Mandeln 33**

#### **Tamari, Infos zu 13**

#### **Tamarinden-Ahorn-Vinaigrette 89**

#### **Tamarindenkonzentrat**

Bhel Puri Chaat mit Avocado & Amarant 89

geröstetes Schalotten-Dressing 63

Infos zu 13

#### **Tatsoi**

Blaubeer-Tamari-Bowl 59

Infos zu 59

#### **Tempeh**

Apfelsalat mit Curry-Tempeh in Radicchio-Schälchen 151

Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75

Dill-Krautsalat-Bowl mit BBQ-Tempeh 107

Feigen-Tempeh-Salat an cremigem Koriander-Limetten-Dressing 119

Infos zu 13

Orangen-Ahorn-Tempeh 46

Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

Tempeh-Reubenesque-Salat 145

Tempeh-Speck-Häppchen 47

Tempeh-Taco-Salat-Bowl 147

#### **Teuflischer Grünkohl-Caesar-Salat 55**

#### **Teuflisches Caesar-Dressing 55**

#### **Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65**

## **Tofu**

- '70er-Tofu 45
- auspressen 9
- Avocado-Tofu-Frühstücks-Bowl mit Möhren-Ingwer-Dressing 162
- Caesar-Gartensalat mit Buffalo-Ranch-Dressing 105
- Erdbeer-Spinat-Salat mit Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Feuriger Tofu 42
- Ginger-Beer-Tofu 44
- Infos zu 13
- Orangen-Mohnsamen-Dressing 57
- Ost-West-Salat mit geröstetem Mais 77
- Papaya-Salat mit Zitronengras-Tofu 79
- Schwarzer Reis mit Kimchi und Nashi 117
- Zitronengras-Tofu 43

## **Tomaten**

- Die BGT-Bowl (Bacon, Grünkohl & Tomaten) 75
- Erbsen-Kräuter-Ricotta zu Tomaten & Basilikum 99
- New Yorker Dressing 24
- Pizzasalat mit Tempeh-Salami 85

## **Tortilla-Schalen, Gebackene 148**

## **V**

### **Vanessa-Kabocha-Salat 157**

### **Vital-Weizenglutenmehl**

- Gedünstete oder gebackene Seitan-Schnitzel 50
- Infos zu 13

## **W**

### **Warmes Curry-Dressing 127**

### **Weintrauben**

- Eingelegte rote Weintrauben 40
- geröstete 40
- Orangen-Vanille-Obstschälchen 169

### **Wochenplan 5**

### **Würzige Salatstreusel 27**

## **Z**

### **Za'atar**

- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Null-Stress-Za'atar 71

### **Zitronen, eingelegte**

- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153
- Infos zu 73
- Kichererbsen-Chicorée-Schiffchen 73

### **Zitronengras**

- Brokkoli-Erdnuss-Reissalat mit Zitronengras 109
- Grünes Curry-Dressing 28
- Infos zu 14
- Thailändisches Seitan-Larb in Salatschälchen 65
- Zitronengras-Schalotten-Dressing 109
- Zitronengras-Tofu 43

### **Zitronen-Tahina-Dressing 19**

### **Zitronen-Tajine-Dressing 153**

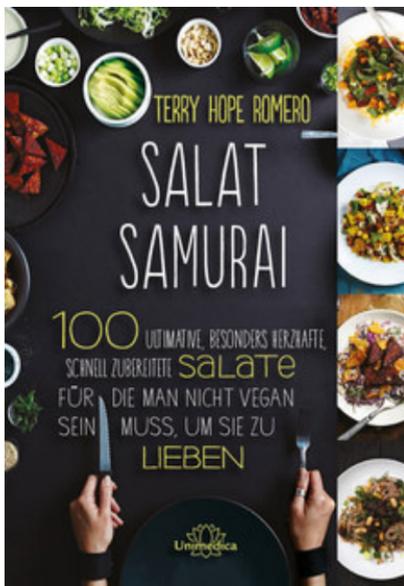
### **Zucchini**

- Couscous-Salat mit eingelegten Zitronen & Oliven 153

### **Zuckerschoten**

- Couscous mit Zuckerschoten & Za'atar-Dressing 70
- Frühlingskräutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh 53

### **Zurück-zur-Ranch-Dressing 17**



Terry Hope Romero

### [Salat Samurai - E-Book](#)

100 ultimative, besonders herzafter, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben

192 Seiten,  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)