

**Extraliste: Nachtische, Kuchen, Marmelade, etc.  
Rezeptsammlung 'Hauptgerichte'**

Rezept-Nr.	Titel
017	"Bacon" aus gebratenem Naturtofu
071	Avocado-Salsa
021	Backofenkartoffeln
040	Basilikum-Pesto (analog: Petersilien-Pesto)
042	Bella-Vista-Salat (gemischter Salat)
022	Bolognaise-Soße (Sojagranulat)
035	Bratwurst oder Mix-Gemüse-Grillspieß (Tofu und Gluten)
047	Brokkoli-Salat mit 'Schinkenwürfeln'
051	Champignonrahmsauce
038	Curry-Zwiebel-Soße
032	Datteln im 'Speckmantel'
010	Djuveč-Reis
012	Dunkle Soßen für 'Fleischersatz'-Gerichte ...
031	Eingelegte Paprika mit Knoblauch
043	Erdnuss-Soße - selbst gemacht
046	Erdnuss-Soße - selbst gemacht: Pindasaus (holl.) mit Pommes Frites
066	Farmersalat
039	Fenchel-Orangen-Salat
036	Frikadellen (1; aus Naturtofu)
037	Frikadellen (2; aus "Veggie-Hack", mit altbackenem Brötchen)
055	Garam Masala: Gewürzmischung selbst gemacht
026	Gemüse-Creme-Suppe
064	Gewürzketchup (1): Currywurst-Sauce
065	Gewürzketchup (2)
033	Gratin-Basissauce
005	Helle Mehlschwitze / Béchamelsoße
072	Kartoffel-Klößchen ('Gnocchi')
057	Kartoffelpüree / Kartoffelstampf
011	Kartoffelsalat 'klassisch' ... (verbessertes Rezept)
068	Ketchup-Varianten (selbstgemacht; mit wenig "Zucker")
054	Knusper-Rosenkohl
044	Kürbissüppchen mit Croutons
056	Linsengemüse
029	Linsen-Plätzchen ('Frikadellen')
049	Mangochutney (1)
069	Mangochutney (2)
014	Marinade (1): "Zarte" Soja-Stücke (Geschnetzeltes, Gulasch, Medaillons, Rouladen)
015	Marinade (2): "Zarte" Soja-Stücke ... (einfach, aber intensiv!)
016	Marinade (3): Senf-Sahne ... für "zarte" Soja-Schnetzel (grobe Schnetzel)
001	Mayonnaise / Remoulade / 'roter' Brotaufstrich / Burger-Soße
030	Paprika-Pfirsich-Salat
009	Parmesan-Ersatz - prima!
034	Pikantes Paprika-Curry-Süppchen mit Cashewkernen
062	Pilzgemüse
061	Polenta, gebraten
073	Radicchio-Fenchel-Salat mit gerösteten Walnüssen
027	Rösti (nach Schweizer Rezept)
058	Rösti-Variationen (1): Kartoffel-Süßkartoffel; Steckrüben-Kürbis
059	Rösti-Variationen (2): Kartoffel-Steckrüben
045	Rote Beete - Rettich - Carpaccio

025 Rote Beete - Salat  
063 Salatsoße (Joghurt-Basis): 'Senf & Orangenabrieb ...' oder 'French-Cocktail ...'  
003 Salatsoße: Senf-Apfel-Gurken ... (z.B. für Radicchio-Kartoffelsalat)  
018 Seitan (1): Herstellung aus Gluten-Mehl (Rollbraten, Rouladen)  
019 Seitan (2): Herstellung aus Gluten-Mehl (Sauerbraten, Gulasch, Gyros)  
020 Selleriesalat  
013 Semmel-'Speck'-Knödel selbstgemacht (Kombin. div. Rezeptvorlagen)  
023 Senf-'Honig'-Dill-Schmelz für Gratin  
041 Süßkartoffel-Stampf (2 Variat.: mit Möhren/Erbsen oder orientalisches)  
052 Sweet Chili Soße  
050 Tofu à la Feta Style  
060 Tofu-Ecken gebraten, mit süß-saurer, scharfer Soße  
070 Tomaten-Chutney  
028 Tomaten-Grundsoße (mediterran)  
024 Tomatensoße mit Orange und grünem Pfeffer ('Teufelsoße')  
053 Tomatensuppe  
004 Tsatsiki ('Zaziki')  
008 Überbacken mit gebackenem 'Feta-Käse' (Cashew-Käse: für Aufläufe ...)  
006 Überbacken mit Hefeschmelz oder No-Muh-Käse (Aufläufe, Pizza, ...)  
007 Überbacken mit Pizzaschmelz (Aufläufe) oder Cashew-Sahne (Pizza)  
067 Waldorfsalat  
048 Wassermelone mit Chili-Honig-Marinade und Cheezly \*)  
002 Zwiebelmett - ultimativ!