

# Koch“buch“ Amuse Gueule

Liste aller Rezepte der GRÜNKÜHNS

## VORWORT

- Juwelen der Kochkunst: Mirepoix, Knoblauchpaste, Chillipaste, Garam Masala, frische Gemüsebrühe
- Well Quell Currys: Zusammensetzung, Einsatz
- Ghee: Wirkung und Zubereitung

## VORSPEISEN, FINGERFOOD & AUFSTRICHE



- Grünkohlchips
- Samosas
- Veganer Hackepeter
- Vegane nordische „Lachscreme“
- Hefebutter
- Meerrettich- Hafer Aufstrich
- Olivenpaste und Avokadocreme
- Pilzbutter
- Vegetarische Leberwurst/ Sonnenblumenkernpaste
- Rohkost Knäckebrötchen
- Gebackener Radicchio mit Ziegenfrischkäse und Feigensoße

## SUPPEN, EINTÖPFE & AUFLÄUFE



- Kokos- Kürbis Suppe
- Bunte Gemüsesuppe
- Hokaido-Dal Suppe

## SALATE, ROHKOST & DRESSINGS



- Curry- Kokos Flocken
- Veganer Parmesan
- Gomasio
- Asia Sonnenblumenkerne
- Vegane Mayonnaise
- Honig- Senf Dressing
- Tomate- Balsamico Dressing
- Feige- Senf Dressing
- Italienische Vinaigrette
- Karotte- Lime- Dressing
- Erdnuss- Zitrone Dressing

## HAUPTSPEISEN, GEMÜSE & CO



- Rote Linsen Dal (wie bei Angelika)
- Goldener Gewürzreis
- Hirsebällchen
- Süßkartoffel Häufchen
- Scharfes Kartoffelrasa
- Rosmarinkartoffel
- Gefüllte Pastinake
- Auberginenlasagne
- Fenchelgemüse
- Ingwer Karotten
- Spinat in Tomatensud
- Mangoldgemüse
- Hühnchen im Tomatensud
- Buntes Mischgemüse vom Blech
- Gedünsteter Chicorée
- Vegane Bechamel
- Pilzsoße für Pasta
- Schnelle Erdnuss Soße
- Pflaumen Chutney
- Dattel Chutney
- Aprikosen Chutney
- Kräuter Chutney
- Basilikum Chutney
- Paprika- Kokos Chutney
- Raita
- Feuriges Paprika Relish

## DESSERTS & LECKEREIEN



- Möhrenhalva
- Karottenpudding
- Haselnuss Pudding
- Rasayana für Frauen
- Waffeln
- Gebackene Banane
- Panna Cotta
- Sheera- Grieß Speise zum Porridge
- Mandel- Reis Firni
- Yogi Kekse
- Energiebällchen
- Rohkost Bananen Crepe
- Rohkost Brownies
- Rohkost Schokoladen Torte
- Vegane Mangocreme mit Cashew
- Sesam Halva

## CHAI, LASSI & LIMO



- Apfel- Chai Limo
- Ingwer Kräuter Limo
- Winterpunsch
- Kurkuma Trunk
- Mandelmilch
- Wecker der Lebensgeister