

Hiltl.

Vegetarisch

nach

Lust

und

Laune

## Inhalt

- 8 Vorwort
- 10 Ein Gespräch mit  
Rolf Hiltl

### Suppen

- 14 Karottensuppe
- 16 Linsen-Kastanien-Suppe\*
- 18 Gurkensuppe
- 20 Gemüse-Gazpacho

### Salate

- 24 Guacamole
- 25 Chinesischer Spargelsalat
- 26 Karottensalat\*
- 28 Taboulé\*
- 30 Fenchel-Apfel-Salat
- 32 Orangensalat mit Datteln\*
- 36 Lauchsalat
- 37 Thai-Salat
- 38 Kürbissalat
- 42 Süsskartoffelsalat
- 44 Kichererbsensalat
- 46 Nepal-Linsen-Salat

### Gemüse / Pasta

- 50 Safran-Artischocken
- 52 Ratatouille\*
- 54 Gurken-Tomaten-Ragout
- 55 Gemüsetopf
- 56 Provenzalische Kartoffeln\*
- 58 Spargel  
an Mascarpone-Sauce
- 60 Peperoni-Apfel-Gulasch
- 64 Caponata
- 66 Weisse Peperoni\*
- 67 Zucchini an Safransauce\*
- 68 Auberginenfrikassee\*
- 70 Kürbis sweet & sour
- 72 Masaman Thai-Curry
- 74 Chicorée-Piccata
- 76 Kastaniengemüse
- 78 Spaghetti  
mit Bärlauchpesto\*

### Getreide / Pilze

- 82 Mais-Lauch-Plätzchen
- 84 Gerstenrisotto
- 85 Gorgonzola-Polenta
- 86 Steinpilzragout
- 88 Pilzragout an Marsalasauce
- 90 Pilz-Stroganoff

## Tofu & Co.

- 94 Casimir\*
- 96 Tofu Napolitaine\*
- 98 Züri-Geschnetzeltes
- 100 Tofu sweet & sour
- 102 Lime-Tofu
- 103 Paprikageschnetzeltes\*

## Indisch

- 106 Chapati
- 107 Kachari
- 108 Jaffna-Okras\*
- 110 Ravaya
- 112 Südindische Curry-Eier\*
- 113 Indische Snake Beans\*
- 116 Basmatireis
- 118 Zitronenreis
- 122 Dushin Rothli
- 123 Vadai
- 124 Auberginen-Curry
- 126 Koriander-Pilaf
- 128 Südindisches Avival\*
- 130 Paneer\*
- 131 Paneer Makhani\*
- 134 Rajma
- 135 Bengalisches Gemüse
- 136 White Curry
- 138 Dal

## Arabisch

- 142 Arabisches Bamja\*
- 144 Couscous Marrakesch\*  
Couscousgriess
- 146 Libanesisches Badingal\*

## Saucen / Chutneys

- 150 Lime-Salatsauce\*
- 152 Ingwer-Raita
- 154 Mayonnaise\*
- 154 Almonaise\*
- 156 Dattel-Chutney\*
- 158 Kokos-Chutney
- 160 Tahina
- 160 Shrikand
- 161 Madras-Sauce  
Kresse-Salatsauce

## Desserts

- 164 Brownies
- 166 Mango-Glace
- 168 Nuss-Salat
- 170 Osterkuchen

## Drinks

- 174 Frühlingswecker
- 174 India-Saft
- 174 Abricotine
- 174 Herbst-Saft
- 174 Chlaus-Saft
- 174 Masala-Kaffee
- 176 Melo-Melo
- 176 Tropical
  
- 178 Vegetarier nach  
Lust und Last
- 179 Glossar
- 180 Wir sind Hiltl
- 182 Vom Wurzelbunker  
zum Gourmettempel
- 186 Die beste Werbung
- 189 Hiltl Catering
- 190 Standpunkt  
des Wissenschaftlers
- 191 Ein ausgezeichnetes  
Konzept
- 192 Hiltl Werbung