

**Inhalt**

An meine Leserin und meinen Leser	6	<b>Rezept-Teil</b>	
Gesunde Ernährung - was ist das eigentlich?	8	○ Tofu	30
Vegetarisch essen schmeckt und ist supergesund	10	○ Soja-Hack	106
Nährstoffschonendes Garen	10	○ Soja-Ragout	132
Soja-Fleisch	13	○ Soja-Schnetzel	166
Soja, Tofu & Co.	16	○ Sojetten	172
Welches Fett eignet sich zum Braten?	18	○ Soja mit Tofu	186
Ich träume schon lange von Schmalz	20	○ Kichererbsenmehl	188
Gemüseconsommé, unsere Lieblingswürze	22	○ Azukibohnen/Mungbohnen	210
Algen-Kräuter-Salz	23	○ Saitan	220
Kürbis	24	○ Tempeh	222
Nüsse, Avocado und Pilze	26	○ Salat-Dressings	224
Weshalb haben alle Rezepte eine Trennkostvariante?	28	○ Ergänzende Beilagen	226
Begriffserklärungen	29	Infos/Lieferantennachweis	228
		Rezepte alphabetisch	230