

<b>Zum Buch</b>	5
<b>Danke schön!</b>	6
<b>Einige Tips zum Gebrauch des Buches</b>	7
<b>Verwendung von Produkten aus ökologischem Landbau</b>	8
<b>Ernährung</b>	11
<b>Das vegetarische Menü im:</b>	13
<b>Januar</b>	
Sauerkrautsuppe	13
Sellerieschnitzel auf Linsenpüree neben Rote Bete-Salat	14
Mohndessert	16
<b>Februar</b>	
Chinakohl-Apfel-Möhren-Salat	17
Grünkohl und Grünkernbraten aus dem Ofen	18
Apfelstreusel mit Vanillesoße	20
<b>März</b>	
Lauchsuppe	21
Rote Bete-Gerste-Auflauf	22
Birnen-Hirse-Creme mit Schokosoße	24
<b>April</b>	
Rote Linsen-Suppe	25
Spinatpizza	26
Dörrrobstkompott	28
<b>Mai</b>	
Kichererbsencreme	29
Spargel mit Olivensoße und Röstkartoffeln	30
Tiramibarber	32
<b>Juni</b>	
Spinatsalat mit Ziegenkäse-CROUTONS	33
Pellkartoffeln mit Kichererbsen-Blumenkohl-Soße	34
Erdbeer-Buttermilch-Schale	36

<b>Juli</b>	Grüner Salat mit warmer Käsesoße	37
	Grünkernchili	38
	Rote Beeren-Eistraum	40
<b>August</b>	Kalte Sommersuppe	41
	Gemüse-Hirse-Pfanne Querbeet	42
	Schoko-Kirsch-Creme	44
<b>September</b>	Bunter Salat	45
	Auberginenaufzug	46
	Pfirsichtraum	48
<b>Oktober</b>	Gefüllte Tomaten	49
	Gemüse-Erdnuss-Pfanne mit Pilz-Reis und Currysoße	50
	Zwetschgen-Marzipan-Aufzug	52
<b>November</b>	Frischer Eisbergsalat	53
	Gnocchi / Nudeln mit verschiedenen Soßen	54
	Mandel-Zimt-Creme auf Apfel	56
<b>Dezember</b>	Kürbis-Kartoffel-Suppe	57
	Gefüllte Pfannkuchen mit Wein-Käse-Sahne-Soße	58
	Karamel-Weißwein-Birnen auf Vanillecreme	60
<b>Oster-Brunch</b>		61
<b>Silvester-Büfett</b>		73
<b>Kindergeburtstag</b>		91
<b>Rezepte von A-Z</b>		97
<b>Rezepte nach Sachgruppen</b>		100