

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

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