

| | |
|--|----|
| Vorwort: Einfach, lecker, veggie | 6 |
| Veggie for family | 8 |
| Knackig-frische Pflanzenkost | 10 |
| Gemüse – das ist wichtig | 12 |
| Gesunde Kohlenhydrate | 14 |
| Alle an einem Tisch | 16 |
| Familie vegan? | 18 |
| Am besten nachhaltig | 20 |

22

68

Im
FRÜHLING
wird es grün

Der
SOMMER
kann kommen

| | |
|-------------------------------------|----|
| FRÜHLINGSSPECIALS – | |
| KURZ UND GUT | |
| Grundrezept: Konfettibrot | 24 |
| Aufs Brot: | |
| Frischkäse und Quark | 25 |
| Brotaufstriche: | |
| für jeden Geschmack | 26 |
| Frühlings-Nudelsaucen: | |
| ratzfatz zubereitet | 58 |
| Viele, viele bunte Smoothies . . . | 66 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| SOMMERSPECIALS – KURZ UND GUT | |
| Hauptsache Obst: | |
| Frühstückchen & Snacks | 54 |
| Clever belegt & smart gerollt: | |
| Wraps, Taschen und Brote | 56 |
| Veggie-Bratlinge: für Burger- | |
| Patties und zum So-Essen | 60 |
| Dips! | 62 |
| Sommerzeit = Eiszeit! | 80 |
| Grundrezept: Tex-Mex-Bowls . . | 94 |
| Toppings für jeden Geschmack . | 95 |

Der
HERBST
 ist bunt & üppig!

Das blubbert im
WINTER
 in den Töpfen

Das schmeckt
IMMER

| |
|--------------------------------------|
| HERBSTSPECIALS – KURZ UND GUT |
| Grundrezept: |
| Gemüsecremesuppe..... 124 |
| Bunte Gemüsesuppen: |
| immer farbenfroh..... 125 |
| Italienischer Klassiker: |
| Pesto viermal anders 136 |
| Spaghetti mit Herbstsaucen 140 |

| |
|---|
| WINTERSPECIALS – KURZ UND GUT |
| Frühstückchen & |
| heiße Winterdrinks 166 |
| Bunte Wraps 168 |
| Risotto & Co.: Körner zum Genießen 178 |
| Grundrezept: Ofenkartoffeln mit Toppings 184 |
| Geliebter Milchreis & köstliches Dazu 206 |

IMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

| |
|--|
| Brotaufstriche: |
| köstlich und veggielicious! 212 |
| Tolle Toppings: |
| für jeden Toast 216 |
| Grundrezept: |
| Kartoffelbrei classic 224 |
| Bunte Püree-Vielfalt 225 |
| Veggie-Bolognese: mit Linsen, Soja, Nuss und Oliven 228 |
| Grundrezept: Körnerfutter 230 |
| Beilagen: für jeden Geschmack .. 231 |
| Leckere Saucen zu Kartoffeln, Reis, Couscous & Co..... 232 |

| |
|--|
| Das sind die Veggie-Knüller! 240 |
| Wer isst wie viel? 242 |
| Austauschprodukte für Veganer 243 |
| FAQs für Veggie-Familys 244 |
| Saisonkalender 246 |
| Register von A-Z 248 |
| Expressrezepte-Übersicht.... 255 |
| Impressum 256 |