

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

Im
FRÜHLING
wird es grün

68

Der
SOMMER
kann kommen

**FRÜHLINGSSPECIALS –
KURZ UND GUT**

Grundrezept: Konfettibrot	24
Aufs Brot:	
Friskkäse 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!

HERBSTSPECIALS – KURZ UND GUT

Grundrezept:	
Gemüsecremesuppe.....	124
Bunte Gemüsesuppen:	
immer farbenfroh.....	125
Italienischer Klassiker:	
Pesto viermal anders	136
Spaghetti mit Herbstsaucen	140

Das blubbert im
WINTER
in den Töpfen

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

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

Das schmeckt
IMMER

IMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Brottaufstriche:	
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