

Die Theorie

- 4 Genuss und Gesundheit
- 5 Garmethoden
- 6 Obst, Gemüse & Kräuter
- 7 Praktisches für die Küche
- 8 Grundrezept Gemüsebrühe
- 9 Suppeneinlagen

Die Rezepte

- 10 Fingerfood & Snacks
- 18 Salate & Vorspeisen
- 28 Suppen & Eintöpfe
- 38 Pikante Hauptgerichte
- 50 Süßes zum Sattessen

Extra

- **58 Glossar**
- 60 Register
- 62 Impressum
- **64 Die 10 GU-Erfolgstipps
mit der Gelinggarantie
für vegetarischen Genuss**