

## 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**