

INHALT

Grünkohl – köstlich und gesund 6

Wärmende Suppen 8

Erfrischende Salate 10

Knackige Brötchen & Gebäck 22

Kleine Gerichte & Snacks 28

Vegetarische Hauptgerichte 42

Hauptgerichte mit Fleisch 52

Hauptgerichte mit Fisch 68

Sättigende Pasta 74

Würzige Pestos & Dips 80

Gesunde Smoothies 84

Register 86

Bildnachweis 88

Die Autorin 88