

# Inhalt

Deshalb kochen wir heute lieber vegan 6  
Tipps für deinen Vorratsschrank 8  
Unser Highlight auf dem Buffet 53  
Überraschenderweise nicht vegan 78  
Vegane Ernährung ist immer gesund –  
oder doch nicht? 114  
Wir lieben Pilze! 121  
Vegan backen – 3 Tipps aus unserer  
Konditorei 128

REZEPTE

## Klassiker

ab 16

REZEPTE-SPECIAL

## Antipasti- Menü

44-52

REZEPTE

## Kindheits- erinnerungen

ab 54

REZEPTE-SPECIAL

# Sommer- Menü

80-85

REZEPTE

# Fernweh

ab 86

REZEPTE-SPECIAL

# Winter- Menü

118-125

REZEPTE

# Coffee Table

ab 126

- Rezept-Register 152
- Hinweise und Abkürzungen 153
- Zutaten-Register 154
- Dank 156
- Team 158