

# Inhalt

## **DAS GROSSE PEACE FOOD BUCH**

Einführung 6

Die 10 stärksten Argumente für ein veganes Leben 24

## **TIPPS & TRICKS UND GRUNDREZEPTE**

Der vegane Vorratsschrank 28

Vegane Grundrezepte 30

Einfach improvisieren – 10 Ideen für schnelle Vegangerichte 34

## **DIE REZEPTE**

**FRÜHSTÜCK 36**

**VEGAN ZUM MITNEHMEN 68**

**SALATE 96**

**SUPPEN 122**

**HAUPTSACHE GEMÜSE 158**

**BEILAGEN 214**

**PASTA, RISOTTO, GETREIDE 238**

**CURRY & EINTOPF 270**

**VEGAN & SÜSS 286**

## **ZUM NACHSCHLAGEN**

Glossar 310 Rezeptregister 313 Der Autor 316

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 317

Die Rezeptautorin 319

Impressum/Bildnachweis 320