

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