

Inhalt

Vorwort	3
Ratgeber – Alles Wissenswerte	4
Vorspeisen und kleine Gerichte	8
<i>Von cremigen Suppen bis zu gegrillten Kleinigkeiten – Gerichte für den kleinen Hunger</i>	
Hauptspeisen	32
<i>Von einfach bis raffiniert – aromatische Gerichte für den großen Hunger</i>	
Desserts	58
<i>Süße Versuchungen und verlockende Leckereien</i>	
Rezeptregister	64

Rezeptregister

A

Arancini 16
Avocado, Gegrillte 28

B

Blumenkohl-Wings 24
Brokkolisuppe 10
Brownies, Vegane 62

C

Corn Ribs 26
Chatschapuri 30

E

Eistorte, Baked-Alaska- 58

F

Falafel-Pita 32
Feta-Pasta 54

K

Kartoffel-Bohnen-Salat 8
Kohlrouladen 50

L

Lemon Pasta 44

P

Paella, Vegane 40
Pancakes, Japanische 60
Pizza-Schnecken 20

Q

Quesadillas 22
Quinoa-Tofu-Bowl 46

R

Ratatouille 52
Regenbogen-Lasagne 56
Ribollita 12
Rotkohl-Tarte 48

S

Shakshuka 42
Sushi-Burrito 14
Süßkartoffel-Pizza 34
Süßkartoffel, Gebackene 38

W

Walnuss-Pilz-Burger 36

Z

Zucchini-Nester 18