

<b>Der Schritt ist kleiner, als man denkt .....</b>	<b>6</b>
<b>Eine Menge guter Gründe, vegan zu leben .....</b>	<b>8</b>
<b>Vorsicht, getarnt! .....</b>	<b>10</b>
<b>Vegane Alternativen .....</b>	<b>12</b>
<b>Blitzgerichte .....</b>	<b>16</b>
Bruschetta mit geröstetem	
Knoblauchciabatta .....	18
Spargelcappuccino .....	20
Buntes Gemüse mit kleinen Kartoffeln .....	21
Tomatensuppe mit Kräuterciabatta .....	22
„Gyros“-Pita mit Tsatsiki und Salat .....	24
Nudelsalat mit Knack„würstchen“ .....	25
Gemüsecurry .....	26
Grüne Bohnen mit	
Rosmarinbratkartoffeln .....	28
Erbsensuppe mit Grissini .....	30
Brechbohnen an Estragonjus	
mit Kartoffeln.....	32
Gemischter Salat mit Senfdressing .....	33

Salat mit Wassermelone und Artischocken .....	34	Brokkoli-Möhren-Gratin .....	68
Mexikanische Pfanne .....	36	Überbackene Enchiladas .....	70
Schmorgurken in Paprikasahne .....	37	Paprika-Mangold-Auflauf .....	72
Kräuter-„Rührei“ mit Bauernbrot .....	38	Reisauflauf „Diavolo“ .....	73
<b>Pasta &amp; Reis</b> .....	40	Bärlauch-Kartoffel-Gratin .....	74
Spaghetti arrabiata .....	42	Zucchini-„Mozzarella“-Gratin .....	76
Gemüsespieße mit Natur- und Wildreis .....	44	Kartoffel-Pfifferling-Gratin .....	77
Spaghetti in Knoblauch-Sahnesoße .....	46	Gnocchetti-Pilz-Auflauf .....	78
Überbackene Zucchini auf Wildreis .....	47		
Spaghetti mit Pinien-Knoblauch-Soße .....	48		
Gefüllte Paprika .....	50		
Gemüselasagne .....	52		
Spaghetti alla puttanesca .....	53		
Spätzle mit Steinpilzen und Schalotten .....	54		
Reisbratlinge mit Tomaten-Gemüse .....	56		
Cannelloni mit Pinien-Tomaten-Soße .....	58		
Spaghetti „bolognese“ .....	59		
Gemüsepotpourri mit Tofu und Reis .....	60		
<b>Aufläufe</b> .....	62		
Überbackene Kräuterkartoffeln .....	64		
Auberginenauflauf mit Tomatensoße und Wildreis .....	66		
Blumenkohl-Romanesco-Auflauf .....	67		
<b>Pizza</b> .....	80		
Bärlauchpizza .....	82		
Mangoldpizza .....	84		
Pizza Diavolo .....	85		
Rucolapizza mit gerösteten Pinienkernen .....	86		
Pizza mit getrockneten Tomaten und Oliven .....	88		
Spinatpizza .....	89		
Mais-Paprika-Pizza .....	90		
<b>Bezugsquellen</b> .....	92		
<b>Register</b> .....	94		