

- 7 Liebe Leserinnen und Leser**
- 9 Vegan –
schnell, einfach, lecker!**
- 10 Ihre vegane Speisekammer**
- 10 Hamstern auf die vegane Art ...**
- 16 Das Salz in der Suppe**
- 19 Küchen-Klassiker**
- 23 Vegane Turbo-Rezepte**
- 24 Brotaufstriche und Dips
Rauf aufs Brot und abgebissen ...**
- 32 Salate
Knackfrisch, bunt und voller
Vitamine**
- 44 Suppen
Für einen warmen Bauch und ein
wohliges Gefühl**
- 54 Hauptspeisen
Von Küchenklassikern bis zu
kleinen Exoten**
- 82 Desserts
... und ganz am Schluss die
süße Krönung**
- 90 Register**