

Deftiges für Leib und Seele	
VORWORT	6
Herzhaft essen macht glücklich-satt	
DEFTIG VEGETARISCH – VEGETARISCH DEFTIG	8
Vegetarische Pfannengerichte im Höhenflug	
BRATEN	10
Aromenküche aus dem Bräter	
SCHMOREN	32
Pizza, Quiche und Brot	
BACKEN	54
Genial für die Green Cuisine	
RÖSTEN	80
Fein verpackt – großer Genuss	
PANIEREN	98
Köstlichkeiten unter der Haube	
GRATINIEREN	116
Goldbraun und knusprig	
FRITTIEREN	136
Frisch vom Rost	
GRILLEN	154
Verführung pur: raffiniert eingelegt	
MARINIEREN	172
Herzhaft mit süßen Akzenten	
KARAMELLISIEREN	194
Zu guter Letzt	
ANHANG	212