

## 7 Vorwort

# 10 Gut versorgt in der vegetarischen Familienküche

11 Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich, nachhaltig und gesund

28 Frühstück

32 Abendessen

36 Grundrezepte Teige

38 Salatsaucen

40 Andere Saucen

43 Vegane Tausch-Börse

## 46 Winter

### Januar

47 Lauch: als Würzzutat schmeckt er allen

50 Grünkohl: faszinierende Oldenburger Palme

53 Chicorée: fein – mit Obst kombiniert

56 Special: Winterkuchen

58 Sauerkraut: Gut kombiniert kommt es bei allen an

### Februar

62 Sellerie: als versteckter Begleiter immer beliebt

65 Champignons: Die Zubereitung entscheidet!

68 Schwarzwurzel: mild und nussig

70 Special: Keimen für Einsteiger

73 Avocado: ein ungewöhnliches Obst, das satt macht

### März

76 Spinat: mediterran oder klassisch ein Hit

79 Radieschen: klein und scharf für große Leute

82 Sauerampfer: auf der Wiese gepflückt

85 Rhabarber: ein sauer-süßes Gemüse

## 88 Frühling

### April

89 Knoblauch: gesund für Jung und Alt

92 Special: Rund um Ostern

94 Kohlrabi: zart, knackig und süß

97 Wirsing: Die krausen Blätter halten viel Sauce

100 Kresse: macht jedes Schulbrot frischer

### Mai

103 Spargel: Liebe auf den zweiten Blick

106 Rucola: oft erst im Teenie-Alter ein Renner

109 Kopfsalat: mild und ein idealer Saucenträger

112 Gurke: saftig, knackig und erfrischend

116 Special: Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison

### Juni

118 Mangold: fest und blättrig, gibt den besonderen Kick

121 Blumenkohl: roh oder gegart ein knackeriger Genuss

124 Möhren: süß und knackig, immer beliebt

126 Special: Himmlische Erdbeeren

129 Erbsen: ein süßer Sattmacher und idealer Begleiter zu Reis und Nudeln

## 132 Sommer

### Juli

- 133 **Brokkoli:** mit »Biss« ein Gemüsehighlight
- 136 **Zwiebeln:** Vielfalt mit Geschmack
- 139 **Spitzkohl:** milde Kohlvariante für jeden Geschmack
- 142 **Special:** Vegetarisch grillen
- 144 **Aubergine:** geliebt mit Tomaten und Olivenöl

### August

- 148 **Paprika:** für Kinder am liebsten gelb oder rot
- 151 **Zucchini:** fein im Geschmack und bekömmlich
- 154 **Special:** Sommerkuchen
- 156 **Tomaten:** verführerisches Rot
- 159 **Bohnen:** Gemüse mit überraschendem Innenleben

### September

- 162 **Rote Bete:** süßer Geschmack und tolle Farbe
- 166 **Kartoffel:** vielseitig verwendbar und geliebt
- 170 **Staudensellerie:** ein ideales Knabbergemüse
- 174 **Fenchel:** Sie werden ihn lieben
- 178 **Special:** Brunch – wunderbar für Familien

## 180 Herbst

### Oktober

- 181 **Kürbis:** cremige Konsistenz und süßer Geschmack
- 184 **Birne:** fest oder weich, süß oder herb
- 187 **Feldsalat:** der Kindersalat schlechthin
- 191 **Weißkohl:** vielseitig zu kombinieren
- 194 **Special:** Herbstliche Kürbisrezepte

### November

- 196 **Steckrübe:** im Eintopf ein Hochgenuss
- 199 **Endiviensalat:** ein Geschmackserlebnis
- 202 **Special:** Wohlfühlrezepte für einen nasskalten Tag
- 204 **Rotkohl:** knackig gegart und fruchtig kombiniert
- 207 **Apfel:** eine alte Liebe, die niemals vergeht

### Dezember

- 210 **Pastinake:** nicht nur für Babys – süß und nussig
- 213 **Rosenkohl:** zarte Köpfe für Feinschmecker
- 216 **Special:** Unser Adventssonntag – leckere Plätzchen und heiße Getränke
- 218 **Nüsse:** schmecken, tun gut, geröstet, als Mus, herhaft oder süß
- 222 **Petersilie:** viel Aroma, das sich gut anpasst
- 226 **Special:** Festliches Menü für die Feiertage

### 228 Rezeptverzeichnis