

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 knackiger 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, herzhaft oder süß
- 222 **Petersilie:** viel Aroma, das sich gut anpasst
- 226 **Special:** Festliches Menü für die Feiertage

- 228 **Rezeptverzeichnis**