

Vorwort: Einfach, lecker, veggie	6
Familie vegetarisch	8
Knackig frische Pflanzenkost	10
Gemüse – das ist wichtig	12
Gesunde Kohlenhydrate	14
Alle an einem Tisch	16

18

Im
FRÜHLING
wird es grün

Und in Nullkommanichts ist alles wie verwandelt. Wenn es sprießt und blüht und die Tage wieder länger werden, haben alle wieder Lust auf zartes und junges Gemüse. Hier leuchtet es in frischen Frühlingsfarben, in der Hauptsache grün, mit Erbsen-Pancakes, Spinatknödeln und tollen Nudelsaucen. Und nicht vergessen: Gänseblümchen kann man auch essen... da hüpf das Herz!

FRÜHLINGSSPECIALS –
KURZ UND GUT

Grundrezept: Konfettibrot	20
Auf's Brot:	
Frischkäse und Quark	21
Brotaufstriche:	
für jeden Geschmack	22
Frühlings-Nudelsaucen:	
ratzfatz zubereitet	42
Viele, viele bunte Smoothies . . .	48

50

Der
SOMMER
kann kommen

Summertime und nichts hält uns mehr im Haus! Sommer ist Eiszeit, heißt Grillen, frische Früchte und Beeren satt und am besten direkt vom Strauch in den Mund. Nie schmeckt es so gut wie jetzt, draußen und ständig unterwegs: Pita-Taschen mit Grillgemüse, Brot-Salat mit Radieschen, Lieblingstortilla wie im Urlaub... mmmh... der Sommer macht uns glücklich.

SOMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Hauptsache Obst:	
Frühstückchen & Snacks	54
Clever belegt & smart gerollt:	
Wraps, Taschen und Brote	56
Veggie-Bratlinge: für Burger-	
Patties und zum So-Essen	60
Dips!... mmmh	62
Sommerzeit = Eiszeit!	80

Der HERBST ist bunt & üppig!

Noch sind die Tage warm, die Abende aber bereits frisch! Bei Gemüse und Obst aus heimischen Gefilden kann man nun aus dem Vollen schöpfen. Jetzt schmecken bunte Wunsch-Gemüsesuppe, Knödelchen mit Pilzen (die muss man nicht unbedingt mitessen, gibt's dazu!) und Alibababandnudeln oder Gnocchi mit Pesto. Zuhause sein und kochen machen jetzt wieder richtig Spaß.

HERBSTSPECIALS – KURZ UND GUT

Grundrezept:	
Gemüsecremesuppe	88
Bunte Gemüsesuppen:	
immer farbenfroh	89
Italienischer Klassiker:	
Pesto viermal anders	98
Spaghetti mit Herbstsaucen	100

Das blubbert im WINTER in den Töpfen

Kuscheln ist nun angesagt! Dampfende Suppen wärmen uns von innen, Falafel schmecken mit Sesam-Dip wunderbar und eine Lauch-Quiche duftend aus dem Ofen macht es daheim so richtig schön behaglich. Wenn es dann noch Süßes gibt, z. B. fruchtiges Bananengebrot oder Schokoschnitten mit Mangosauce, trauern wir dem Herbst kaum mehr hinterher... Wann kommt wohl der erste Schnee?

WINTERSPECIALS – KURZ UND GUT

Frühstückchen & heiße Winterdrinks	120
Risotto & Co.: Körner zum Verlieben	128
Grundrezept: Ofenkartoffeln mit Toppings	132
Geliebter Milchreis & köstliches Dazu	146

Das sind die Veggie-Knüller!	180
Wer isst wie viel?	182
Austauschprodukte für Veganer	183

Register von A–Z	184
Register nach Jahreszeiten	189
Expressrezepte-Übersicht	191
Impressum	192

Das schmeckt IMMER

Hier versammeln sich die Familien-Klassiker, die allen schmecken, zu jeder Jahreszeit. Das sind Rezepte, auf die man sich verlassen kann: Brot und Aufstriche für alle Fälle, Familienpizza, die immer geht, Toasts mit tollen Toppings, Käse-spätzle und Lasagne mit Wunschgemüse, bunter Kartoffelbrei, Reibekuchen und heißgeliebte Pfannkuchen. Alle sind zufrieden – was will man mehr?!

IMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Brotaufstriche:	
köstlich und veggielicious!	152
Tolle Toppings:	
für jeden Toast	156
Grundrezept:	
Kartoffelbrei classic	164
Bunte Püree-Vielfalt	165
Veggie-Bolognese: mit Linsen, Soja, Nuss und Oliven	168
Grundrezept: Körnerfutter	170
Beilagen: für jeden Geschmack . .	171
Leckere Saucen zu Kartoffeln, Reis, Couscous & Co.	172