

INHALT

Salate

Diese frischen, bunten Salate gehören einfach auf jeden Tisch, z. B.:

Bohnen-Brot-Salat Seite 17

Bulgursalat Seite 20

Erdbeer-Avocado-Salat Seite 24

Mediterraner Gemüsesalat Seite 39

10

Suppen

Gutes aus Topf und Pfanne

70

Mit diesen Suppen kommen Sie garantiert nicht ins Schwitzen, z. B.:

Kürbis-Spinat-Eintopf
Seite 97

Tofu-Bolognese
Seite 113

Pfannkuchen-Sushi
Seite 115

Hirseschmarren
Seite 176

Gemüse bunt und vielfältig!
Probieren Sie z. B.:

Aus dem Ofen

222

Duftender Genuss ohne großen Aufwand!
Freuen Sie sich u. a. auf:

Nudel-Gemüse-Auflauf Seite 224

Ofenkartoffeln mit Spargel Seite 233

Kräuter-Soufflé Seite 245

Gemüse-Tarte Seite 248

Lauch-Quiche Seite 258

Tomaten-Mozzarella-Gratin Seite 262

Paprika-Polenta-Auflauf Seite 272

Gemüse-Gratin Seite 311

Desserts

312

**Himbeer-
Kokos-
Sorbet**
Seite 315

**Erdbeer-
Tiramisu**
Seite 318

**Rosmarin-
Crème-
Caramel**
Seite 325

**Milchreis mit
Heidelbeer-
kompott**
Seite 327

**Lasagne
Melba**
Seite 334

**Buttermilch-
Panna-cotta**
Seite 344