

# Inhalt

## Aufstrich & Dip

7

Selbst gemachtes Pesto und frische Aufstriche:  
Diese Rezepte nehmen die Butter vom Brot!

## Salate

21

Roh mariniert, fein gehobelt oder einfach »nur« Grün:  
Diese Salatlust macht glücklich.

## Suppen

65

Erfrischend-kühl oder wohlig-wärmend:  
Suppen sind eine ideale Gemüsemahlzeit.

## Kartoffeln & Pasta

101

Von der Basic-Knolle mit Kräutern bis zu »Spaghetti« aus Rettich:  
Diese Sattmacher erstrahlen in neuem Licht.

## Hauptsache Gemüse! 151

So macht Gemüse richtig satt, von Quiche bis Curry.

## Mit Fisch & Meeresfrüchten 205

Hier schwimmt noch der Fisch mit.

## Desserts 251

Das Beste zum Schluss darf natürlich nicht fehlen!

Auch Veganer kommen hier auf ihre Kosten ...

## Anhang 275

Glossar der Gewürze 276

Alles über Hülsenfrüchte 280

Essig und Öl selber ansetzen – mit Rezepten 288

Kräutersteckbriefe 298

Rezeptregister 311

Zutatenregister 315