

# 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

Erfischend-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.

<b>Hauptsache Gemüse!</b>	<b>151</b>
So macht Gemüse richtig satt, von Quiche bis Curry.	
<b>Mit Fisch &amp; Meeresfrüchten</b>	<b>205</b>
Hier schwimmt noch der Fisch mit.	
<b>Desserts</b>	<b>251</b>
Das Beste zum Schluss darf natürlich nicht fehlen!	
Auch Veganer kommen hier auf ihre Kosten ...	
<b>Anhang</b>	<b>275</b>
Glossar der Gewürze	276
Alles über Hülsenfrüchte	280
Essig und Öl selber ansetzen – mit Rezepten	288
Kräutersteckbriefe	298
Rezeptregister	311
Zutatenregister	315