

# INHALT

Vorwort . . . . .	3
Ratgeber . . . . .	4
Alles Wichtige über die vegetarische Ernährungsweise	
Salate . . . . .	8
Von knackig und fruchtig bis exotisch und pikant	
Suppen . . . . .	16
Von cremig und fein bis herhaft und feurig	
Kleine Gerichte . . . . .	26
Internationale Spezialitäten für den kleinen Hunger	
Hauptgerichte . . . . .	34
Bratlinge, Aufläufe, Pasta, Currys – und mehr	
Süßes . . . . .	76
Kleine Mahlzeiten für Naschkatzen	
Register . . . . .	80