

INHALTSVERZEICHNIS

KREATIVE VEGETARISCHE KÜCHE Seite 6

- Einkauf • Vorratshaltung • Lagerung • Wochenplaner • Küchenausstattung

SNACKS & BROTAUFSTRICHE Seite 16

- Kleine Gerichte • Salate • Aufstriche

BLITZREZEPTE Seite 34

- Salate • Aus der Pfanne • Aus dem Topf • Aus dem Wok • Aus dem Backofen

SUPPEN & EINTÖPFE Seite 52

- Internationale Rezeptideen • Bodenständige Gerichte aus der heimischen Küche

AUFLÄUFE & GRATINS Seite 70

- Mit Gemüse • Mit Hülsenfrüchten • Mit Pasta

PASTA, REIS & CO. Seite 90

- Nudelgerichte • Risotto • Pilaw • Couscous

SÜSSE VERFÜHRUNGEN Seite 108

- Parfaits • Soufflés • Süße Aufläufe • Crumbles • Süßspeisen

REZEPTREGISTER Seite 124

IMPRESSUM Seite 126