

# **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**