

Praxistipps

- 4** Tipps & Tricks – In aller Schnelle vegetarisch
- 5** Schneidegeräte: Die machen alles kurz und klein
- 6** Produkte für die vegetarische Blitzküche
- 8** Würz-Hits für flinke Genießer
- 64** Salat, Sauce und Gemüse im Vorrat

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für eilige Vegetarier

- 60** Register
- 62** Impressum

Rezepte

10 Salate, Suppen & Snacks

11	Feigen mit Ziegenkäse	16	Amaranthsuppe mit Räuchertofu
12	Schafskäse mit Salat	18	Halloumi-Baguette
12	Avocado-Birnen-Salat	18	Pesto-Ciabatta
14	Petersilien-Quinoa-Salat		

20 Gemüse & Kartoffeln

21	Backkartoffeln mit Spinat	27	Rote-Bete-Püree
22	Gemüsepflanne mit Schafskäse	28	Bohnen-Wok mit Tofu
22	Kürbis-Gnocchi-Ragout	28	Halloumi mit Peperonata
24	Kartoffelpfanne mit Pilzen	30	Kichererbsen-Curry
26	Weiße Bohnenpüree	30	Chili sin carne
26	Rotes Linsen-Dal	32	Ofengemüse mit Dip
27	Kartoffel-Brokkoli-Püree		

34 Pasta, Reis & Körner

35	Tomaten-Bulgur mit Tofuspießen	43	Tomaten-Rucola-Nudeln
36	Gelber Linsen-Reis mit Spinat	43	Zitronen-Ravioli
38	Gebratener Tomaten-Weizen	44	Gemüse-Nudeln mit Tofu
38	Curry-Gemüse-Hirse	46	Couscous-Tomaten
40	Thymian-Polenta mit Pilzen	46	Grünkernpuffer mit Dip
42	Käsespätzle mit Spitzkohl		

48 Süßes zum Verwöhnen

49	Schoko-Kirsch-Eis	54	Grieß-Spaghetti
50	Couscous mit Früchten	56	Pfirsich-Schichtspeise
50	Kokos-Ananas-Milchreis	58	Obstsalat mit Sabayon
52	Vanillewaffeln mit Heidelbeerquark	58	Beeren-Joghurt-brûlé
54	Aprikosenkalttschale		