

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 Gemüsepfanne mit Schafskäse | 28 Bohnen-Wok mit Tofu |
| 22 Kürbis-Gnocchi-Ragout | 28 Halloumi mit Peperonata |
| 24 Kartoffelpfanne mit Pilzen | 30 Kichererbsen-Curry |
| 26 Weißes 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-brûlée |
| 54 Aprikosenkaltschale | |