

inhalt

7 Vorwort

9 Grundlagen

- 11 Meine Gemüseküche
- 13 Im Vorratsschrank
- 18 Tipps zu Einkauf und Lagerung von Obst und Gemüse
- 22 Küchenausstattung
- 24 Wie du mehr Gemüse in deinen Alltag integrierst
- 26 Ausgewogen und einfach vegetarisch kochen
- 31 Die Kunst des Abschmeckens
- 35 Hinweise zu den Rezepten und Zutaten

Rezepte

39 Frühstück

59 Snacks und Dips

81 Suppen

101 Vorspeisen und Salate

127 Hauptgänge

177 Desserts

199 Geheimwaffen aus dem Vorrat

211 Gemüseporträts

231 Anhang

232 Rezeptverzeichnis

234 Zutatenverzeichnis

238 Dank

Beilage: Saisonkalender