

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