

<b>VEGANE BASICS</b>	<b>4</b>	<b>HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG</b>	<b>198</b>
»Vegan? Ist mir viel zu teuer!« Diese Ausrede gilt ab sofort nicht mehr! Denn vegane Produkte wie Nussmus oder Pflanzenmilch kann man ganz easy selber machen. Schont den Geldbeutel – und schmeckt viel besser als fertig gekauft.		GEMÜSE – PASTA – HÜLSENFRÜCHTE	
<b>FRÜHSTÜCKSIDEEN</b>	<b>20</b>	<b>Nudeln machen glücklich.</b> Aber wussten Sie, dass auch Möhren, Lauch und Co. einen hohen Glücksfaktor haben? Und Reis, Couscous oder Bulgur das Gute-Laune-Barometer in die Höhe treiben? Nein? Willkommen in diesem Kapitel!	
MÜSLIS – SMOOTHIES – BROTAUFSTRICHE		<b>Küchenpraxis</b>	<b>199</b>
Ob Müsli-Knusperer oder Nugatcreme-Nascher, ob Morgenmuffel oder Gernauftreher: Mit süßen und herhaften Rezeptideen à la Vanille-Mango-Müsli, Smoothie-Bowls, Möhren-Hummus, Tofu-»Rührei« und mehr kommen alle gut in den Tag!		<b>Rezepte</b>	<b>202</b>
<b>Küchenpraxis</b>	<b>21</b>	<b>KÜCHENKLASSIKER</b>	
<b>Rezepte</b>	<b>24</b>	VEGAN	<b>262</b>
<b>TO GO UND ZWISCHENDURCH</b>	<b>84</b>	SCHNITZEL – KÄSE – CURRYWURST	
SALATE – SNACKS – FINGERFOOD		<b>Manchmal überkommt er uns einfach,</b> der große Hunger auf eine heiße Bratwurst oder eine dicke Käse-Stulle. Und jeder weiß: Mit einem Sellerieschnitzel ist dem nicht beizukommen ... Nichts wie ran also an unsere raffinierten »Tut so wie Fleisch«-Rezepte!	
Zum Zwischendurch-Snacken, auf die Hand oder für die Mittagspause: Mit unseren Rezepten von knackig-frisch wie Rucola-Tempeh-Salat bis asiatisch-würzig wie Sommerrollen »Vietnam Style« macht vegan richtig mobil!		<b>Küchenpraxis</b>	<b>263</b>
<b>Küchenpraxis</b>	<b>85</b>	<b>Rezepte</b>	<b>266</b>
<b>Rezepte</b>	<b>88</b>	<b>SÜSSES GERÜHRT UND GEBACKEN</b>	<b>324</b>
<b>ONE-POT- SEELENFUTTER</b>	<b>146</b>	SWEETIES – COOKIES – KUCHEN	
SUPPEN – EINTÖPFE – CURRYS		<b>Good News für alle Süßen unter uns:</b> Käsekuchen, Kaiserschmarrn, Karamellpudding – das alles gibt es hier in tierfrei! Das Beste: Abstriche in puncto Geschmack und Schmelz gibt es nicht. Ein süßes Finale im wahrsten Sinne des Wortes also!	
Cremig, würzig, wärmend: Von feinen Süppchen über deftige Eintöpfe bis hin zu aromastarken Currys ist hier alles versammelt, was auf einen Löffel und für so ziemlich jede Gelegenheit passt – zur Vorspeise, als Sofa-Food oder zum Sattessen.		<b>Küchenpraxis</b>	<b>325</b>
<b>Küchenpraxis</b>	<b>147</b>	<b>Rezepte</b>	<b>328</b>
<b>Rezepte</b>	<b>150</b>	 <b>ANHANG</b>	<b>388</b>
		Sachregister	388
		Rezeptregister	389
		Abkürzungs- und Umrechnungstabelle	397
		Bildnachweis	398
		Impressum	400