

VEGANE BASICS	4	HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG	198
»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	
		Nudeln machen glücklich. 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!	
FRÜHSTÜCKSIDEEN	20	Küchenpraxis	199
MÜSLIS – SMOOTHIES – BROTAUFSTRICHE		Rezepte	202
Ob Müsli-Knusperer oder Nugatcreme-Nascher, ob Morgenmuffel oder Gernaufsteher: Mit süßen und herzhaften Rezeptideen à la Vanille-Mango-Müsli, Smoothie-Bowls, Möhren-Hummus, Tofu-»Rührei« und mehr kommen alle gut in den Tag!		KÜCHENKLASSIKER VEGAN	262
Küchenpraxis	21	SCHNITZEL – KÄSE – CURRYWURST	
Rezepte	24	Manchmal überkommt er uns einfach, 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!	
TO GO UND ZWISCHENDURCH	84	Küchenpraxis	263
SALATE – SNACKS – FINGERFOOD		Rezepte	266
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!		SÜSSES GERÜHRT UND GEBACKEN	324
Küchenpraxis	85	SWEETIES – COOKIES – KUCHEN	
Rezepte	88	Good News für alle Süßen unter uns: 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!	
ONE-POT- SEELenfUTTER	146	Küchenpraxis	325
SUPPEN – EINTÖPFE – CURRYS		Rezepte	328
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.		 ANHANG	388
Küchenpraxis	147	Sachregister	388
Rezepte	150	Rezeptregister	389
		Abkürzungs- und Umrechnungstabelle	397
		Bildnachweis	398
		Impressum	400