

- 4 **Einfach, köstlich und gesund: So geht vegetarische Feierabendküche heute**
- 6 **Praktische Tipps für eine genussvolle Veggie-Küche**
- 8 **Gemüse in der Feierabendküche**
- 10 **Maximal 5 Zutaten einkaufen – und dann schnell gekocht**

REZEPTE

- 13 **Express**
Fertig in 10 Minuten
- 35 **One Pot**
Einfache Rezepte aus Topf oder Pfanne
- 81 **To go**
Leckere Snacks für unterwegs
- 111 **Comfort Food**
Herhaftes für die Seele
- 162 **Register**