

- 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**
Herzhaftes für die Seele
- 162 **Register**