

Inhalt

Käse – eine Leidenschaft mit Happy End?	7
Mein Käse und ich	7
Aus Leiden entsteht eine neue Leidenschaft	8
Ende gut, alles gut	8
Ehrlichkeit und ein gutes Gefühl	9
 Alles Käse oder was?	10
Die moderne Art der Käseküche	10
Käse – ein Lebensmittel mit langer Tradition	10
Käse – nur bedingt vegetarisch	11
Pflanzlicher Käse – die (fast) tierfreie Alternative	12
Käse als fester Bestandteil unserer Esskultur	13
 Käse veganesse: Zubereitung auf pflanzlicher Basis	15
Aller Anfang ist die Milch	15
Das Gute daran ist das Gute darin	18
 Zu den Zutaten	25
 Nützliche Küchenhelfer	33
 Pflanzliche Quellen für Kalzium und Vitamin B₁₂	35
Auch ohne Milch gut versorgt	35
Pflanzliche Kalziumbomben	35
Auf ausreichende Versorgung mit Vitamin B ₁₂ achten	37
 Hinweise zu den Rezepten	38

Rezepte

Milchfreie Käsezubereitungen	39
Dressings, Pestos und Saucen	66
Salate und Beilagen	83
Suppen und Eintöpfe	98
Hauptgerichte	122
Pizzen, Tartes und herzhaftes Backwaren	153
Snacks und Sandwiches	175
Süßspeisen und Desserts	190

Die Autorin	212
--------------------------	------------

Rezeptverzeichnis	213
--------------------------------	------------