

# Inhalt

<b>Käse – eine Leidenschaft mit Happy End?</b> .....	7
Mein Käse und ich .....	7
Aus Leiden entsteht eine neue Leidenschaft .....	8
Ende gut, alles gut .....	8
Ehrlichkeit und ein gutes Gefühl .....	9
<b>Alles Käse oder was?</b> .....	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
<b>Käse veganese: Zubereitung auf pflanzlicher Basis</b> .....	15
Aller Anfang ist die Milch .....	15
Das Gute daran ist das Gute darin .....	18
<b>Zu den Zutaten</b> .....	25
<b>Nützliche Küchenhelfer</b> .....	33
<b>Pflanzliche Quellen für Kalzium und Vitamin B<sub>12</sub></b> .....	35
Auch ohne Milch gut versorgt .....	35
Pflanzliche Kalziumbomben .....	35
Auf ausreichende Versorgung mit Vitamin B <sub>12</sub> achten .....	37
<b>Hinweise zu den Rezepten</b> .....	38

**Rezepte**

Milchfreie Käsezubereitungen .....	39
Dressings, Pestos und Saucen .....	66
Salate und Beilagen .....	83
Suppen und Eintöpfe .....	98
Hauptgerichte .....	122
Pizzen, Tartes und herzhafte Backwaren .....	153
Snacks und Sandwiches .....	175
Süßspeisen und Desserts .....	190
<b>Die Autorin .....</b>	<b>212</b>
<b>Rezeptverzeichnis .....</b>	<b>213</b>