

# *Kochvergnügen vegetarisch*

*Für genussreiches Schlemmen ohne Fleisch:  
das aktuelle Grundkochbuch –  
kompetent, modern, überzeugend*

*Vielfalt wie noch nie:  
Rezeptideen von Dagmar von Cramm  
- Fotografie von Barbara Bonisolli*

# *Sie finden in diesem Buch*

## *Wissenswertes im Überblick*

- 8 Vegetarisch – was ist das?
- 10 Schlank, gesund und fit
- 12 Praktisches für Singles
- 13 Dekorieren und Garnieren
- 14 Garmethoden und Geräte
- 16 Einkauf und Vorrat
- 17 Kochen mit Vorräten
- 18 Saisonkalender
- 20 Gemüse, Pilze und Kartoffeln
- 22 Salate, Essig und Öl
- 24 Getreide,  
Hülsenfrüchte,  
Reis und Nudeln
- 26 Früchte, Nüsse und Samen
- 28 Kräuter, Blüten, Gewürze  
und Aromen
- 30 Sprossen, Tofu  
und besondere Lebensmittel
- 32 Milch, Käse und Ei
- 34 Was koche ich,  
wenn...



# Die Rezepte

- 40 **Vorspeisen und Snacks**  
Leicht und lecker:  
von Paprikaschiffchen bis Pilz-Carpaccio
- 54 **Salate, Rohkost, Mariniertes**  
Knackig-gesunde Köstlichkeiten:  
von Wildkräutersalat bis Curry-Kürbis
- 70 **Dips und Saucen**  
Zum Dippen und Löffeln:  
von Schnittlauchrahm bis Salsa verde
- 78 **Suppen und Eintöpfe**  
Aus einem Topf:  
von Minestrone bis Radieschencreme
- 92 **Nudeln und Reis**  
Klassische und exotische Gabelfreuden:  
von Spätzle bis Kreolenreis
- 102 **Getreide und Hülsenfrüchte**  
Vollwertiges Eßvergnügen: von  
Grünkern-Nockerln bis Chili sin carne
- 118 **Gemüse und Pilze**  
Kulinarische Hochgenüsse  
für Vegetarier: von Karamelgemüse  
bis Provençalische Pfanne
- 138 **Kartoffeln**  
Die Knolle für jeden Tag:  
von Rösti bis  
Kartoffelpudding

- 152 **Eier und Käse**  
Vielfalt wie noch nie:  
von Grüner Eier-Terrine bis  
Käserouladen
- 168 **Pikantes Gebäck**  
Frisch vom Blech:  
von Tomatenwaffeln bis Kürbispie
- 176 **Süßes zum Sattessen**  
Festessen für Leckermäuler:  
von Marillenknödeln  
bis Kirschenkaltschale
- 188 **Drinks für Fitness und Energie**  
Gesund und bunt:  
von Kiwi-Sour bis Tomaten-Soda
- 194 **Büromahlzeiten zum Mitnehmen**  
Snack am Schreibtisch:  
von Käse-Pastete bis Müslischnitten
- 202 **Kochen bei Tisch**  
Für liebe Gäste: von Raclette bis  
Chinesisches Fondue
- 212 **Einmachen**  
Für den Vorrat und zum Verschenken:  
von Senffrüchten bis Knoblauchöl

## Zum Nachschlagen

- 225 **Die Ernährungsbausteine:  
Eiweiß, Kohlenhydrate  
und Fett**
- 227 **Sekundäre  
Pflanzenstoffe**  
Tabelle
- 228 **Vitamine und  
Mineralstoffe**  
Tabelle
- 230 **Schönheit, Energie  
und Wohlbefinden**
- 232 **Rezept- und Sachregister**

