

# FLEISCHLOS 6ENIESSSEN

Die besten Rezepte  
für eine abwechslungsreiche Küche  
ohne Fleisch

---

Zusammenstellung der Rezeptsammlung: Ulla Jacobs

# INHALT

Einleitung .....	6
Salate, Salate! .....	10
Suppen, Eintöpfe und Gemüseragouts .....	26
Pasta, Reis & Korn .....	44
Auflaue, Gratins & Souffles .....	64
Pizza, Quicke, Prittata & Co. ....	86
Gemüse - gefüllt, gebraten, frittiert .....	106
Raffiniertes mit Tofu .....	126
Rezeptverzeicknis .....	142