

D A S G R O S S E B U C H D E R

Vegetarischen

K Ü C H E



KÖNEMANN

NHALT

Vorwort 5

Das vegetarische Abenteuer 8

Die gesunde Lebensmittelpyramide 12

Kohlenhydrate 14

Ballaststoffe 15

Proteine 20

Veganer 21

Vitamine und Mineralien 24

Die »Fettfalle« 26

Energiespender 27

Die Welt der Aromen 32

Zu diesem Buch 33

Suppen und Vorspeisen 34

ANTIPASTI 42

Snacks und Partyhappen 58

TOMATEN 66

Pies, Flans und Pizza 76

KARTOFFELN 82

Bratlinge, Pfannkuchen und Omeletts 92

GEMÜSECHIPS 100

Nudeln und Pasta 108

CHAMPIGNONS 120



Getreide und Hülsenfrüchte 132

POLENTA 142

Eintöpfe und Aufläufe 154

Salate 170

OLIVEN 178

Gemüsebeilagen 190

GEMÜSEPÜREES 200

Pfannengemüse 212

TOFU UND TEMPEH 216

Pikantes Gebäck 224

KÄSE 232

Saucen und Dressings 238

Desserts 248

SOMMERFRÜCHTE 256

Kuchen und Gebäck 266

GLASUREN UND BELÄGE 274

Getränke 286

Register 293

