

Vegetarisch

durchs ganze Jahr

Fleischlos glücklich mit Genussrezepten
von einfach bis ganz besonders

Text | Fotos
Anne-Katrin Weber | **Wolfgang Schardt**



642.847

Service 4

- Basiswissen vegetarische Küche 5
 - Top 9 der Gemüsesorten 7
 - Die wichtigsten Eiweißlieferanten 9
 - Top 9 der Getreide und Hülsenfrüchte 11
 - Clever würzen 13
 - Beilagen-Blitzrezepte 14
 - Blitzrezepte für Power-Drinks 16
 - Saisonkalender 120
 - Register 122
 - Impressum 128
-

Frühlingsrezepte 19

- Kräuterfrisch 21
- Blitzschnelle Salate 24
- Suppen & Eintöpfe 27
- Für Reis- und Pastafans 31
- Aus dem Ofen 35
- Gemüse knusprig eingerollt 39
- Süßes zum Sattessen 41
- Süßes Finale 43

Sommerrezepte 45

- Schnelle Anti-Hitze-Stüppchen 46
- Vorspeisen- und Sattmachersalate 49
- Aromatische Pfannengemüse 57
- Knödel mal klassisch, mal mediterran 59
- Pizza, Pizza! 63
- Kichererbsen rund gemacht 65
- Süßes zum Sattessen 67
- Süßes Finale 69

Herbstrezepte 71

- Deftige Kuchen 73
- Suppen – die heizen ein! 75
- Nudel-Blitzrezepte 76
- Knackig-frisch aus Asien 79
- Gemüse & Getreide clever kombiniert 83
- Aus der Pfanne 89
- Süßes zum Sattessen 93
- Süßes Finale 95

Winterrezepte 97

- Gemüse überbacken 99
- Power-Salate 101
- Schnelle Abendessen 103
- Nudeln & Pasta 105
- Eintopf: wärmt von innen 109
- Saftig-deftige Kuchen 111
- Gemüse in Knusperhülle 113
- Süßes zum Sattessen 117
- Süßes Finale 119