

CORNELIA SCHINHARL

# CRASHKURS VEGETARISCH

SUPERSCHNELLER ERFOLG FÜR EINSTEIGER



644.847

## **006 \* Genießen ohne Fleisch und Fisch – clever einkaufen und kochen**

Ganz neu unter den Vegetariern? Was Sie wissen sollten: Welche Vegetariertypen es gibt und worauf Sie bei einer fleisch- und fischlosen Ernährung achten sollten. Außerdem: Viele Tipps rund um Gemüse und Obst.

---

## **008 \* Salate**

INFO: Beliebte Blattsalate und was sie schön bunt und würzig macht

Für jede Esslaune der passende Salat: Vorneweg, zwischendurch oder zum Sattessen, mit viel frischem Grün oder zartem Gemüse, mit Knusper-topping oder Käseschmelz, mal cremig-mild, mal feurig-würzig angemacht. Es lebe die Vielfalt!

KLEINES EXTRA: Mini-Rezepte für feine Dressings in Wort und Bild

---

## **024 \* Gemüse & Kartoffeln**

INFO: Jeder Jahreszeit ihr Gemüse

Spargel, Möhren, Kürbis, Kohl – hier wird querbeet gekocht. Abwechslungsreich zubereitet und fein kombiniert, da greifen auch Gemüsemuffel gerne zu Ofentopinambur, Kräutergnocchi und und und!

KLEINES EXTRA: Step-by-Step-Rezepte mit Saison-gemüse – von grünen Erbsen bis Schwarzwurzeln

---

## **054 \* Nudeln**

INFO: Lang, kurz, glatt oder gelockt – welche Nudel darf's denn sein?

Heute gabeln, morgen löffeln und dann sind die Stäbchen an die Reihe: Bei Pasta und Nudeln kommt keine Langeweile auf. Und mit unkomplizierten Jeden-Tag-Rezepten von Vegi-Lasagne bis gebratenen Asia-Nudeln gibt's garantiert auch keinen Kochstress!

KLEINES EXTRA: Nudeln mal selber machen und fixe Pastasaucen – alles auf einen Blick

---

## **072 \* Getreide**

INFO: Einige Körnchen Know-how zu Bulgur, Reis, Weizen & Co.

Image aufpoliert: Fade Körnerbratlinge waren mal – heute kommen würziger Couscoussalat, sämiges Rote-Bete-Risotto und Pilzpolenta mit Käse auf den Teller und räumen mit Vorurteilen gründlich auf.

KLEINES EXTRA: Getreidevielfalt Schritt für Schritt – von Frühstücksmüslis bis Pizzateig

---

## 094 \* Hülsenfrüchte

INFO: Erbsen, Bohnen, Linsen – Sorten-  
überblick und Zubereitungstipps

»Die Guten ins Töpfchen«, denn: Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß! Und weil die Eigenschaften gesund und lecker mit ihnen so wunderbar zusammengehen, stehen Honiglinsen, Bohnen-Zucchini-Salat und Kichererbsen-Curry ab sofort ganz bestimmt öfter auf dem Speiseplan.

KLEINES EXTRA: Hülsenfrüchte Step-by-Step richtig vor- und zubereiten

---

## 110 \* Tofu & Tempeh

INFO: Im Fokus – Verwandlungskünstlerin  
Sojabohne

Auf nach Asien, wo man Tofu, den weißen »Sojaquark«, aufs Feinste zuzubereiten versteht, und ran an Tempeh mit Ananas und Tofuklößchen in Currysahne. Einfach gemacht und im Ergebnis einfach »Hmmm ...« – versprochen!

KLEINES EXTRA: Step-by-Step-Rezepte mit  
Sojagranulat

---

## 126 \* Milchprodukte & Eier

INFO: Was aus Milch entsteht und in Eiern steckt

Fluffig-luftig oder zart schmelzend, Quarkmousse mit Radieschensalat oder Käse-Zwiebel-Frittata?

Ei, Ei, Ei, da fällt die Entscheidung nicht leicht.

Die Lösung: Alles ausprobieren und genießen!

KLEINES EXTRA: Käse vor- und zubereiten – Schritt für Schritt ganz schnell gelernt

---

## 142 \* Früchte

INFO: Vitamine von Sommer bis Winter –  
Warenkunde von Aprikose bis Zitrone

Apfel-Thymian-Pfannkuchen zum Sattessen, Birnenquark mit Knuspernüssen für einen guten Start in den Tag, Kakao-Eis mit heißen Himbeeren zum Dahinschmelzen – da schlagen Süßschnabel-Hezen höher!

KLEINES EXTRA: Bebilderte Mini-Rezepte für Power-Smoothies

---

158 \* Register

160 \* Impressum