

Vegetarisch mediterran

100 neue Rezepte

Margit Proebst

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Vegetarisch genießen</i>	8
<i>Die Mittelmeerküche</i>	10
<i>Kräuter, Knoblauch und Öl</i>	12
Mediterrane Würzküche	
<i>Tomaten, Zucchini und Auberginen</i>	32
Unter südlicher Sonne gereift	
<i>Artischocken, Radicchio und Rucola</i>	58
Bitterstoffe fürs Wohlbefinden	
<i>Noch mehr Gemüse</i>	76
Spargel, Fenchel und Co.	
<i>Eier und Käse</i>	98
Köstlich und unentbehrlich	
<i>Hülsenfrüchte und Getreide</i>	122
Linsen, Kichererbsen und Co.	
<i>Reis und Nudeln</i>	144
Lecker, sättigend und gesund	
<i>Früchte, Nüsse und Samen</i>	168
Pfirsich, Nuss und Mandelkern	
<i>Menü- und Büffetvorschläge</i>	188
<i>Register</i>	190