

CORNELIA SCHINHARL

*vegetarisch*

*gut*

GEKOCHT!

DAS GRUNDKOCHBUCH

Fotos von Alexander Walter



KOSMOS

# VEGETARISCH GUT GEKOCHT !

## *Einleitung*

Vegetarisch kochen und genießen .....	6
Für eine perfekte Nährstoffbilanz.....	8
Saisonkalender .....	10

## *Vorspeisen und Snacks* .....

12  
Leicht und abwechslungsreich: Carpaccio, Flan, mariniertes Gemüse und feine Aufstriche.

## *Salate und Rohkost* .....

48  
Vitaminreich und gesund: Blattsalate, Feines aus gekochtem Gemüse, knackige Rohkost und viele Dressings.

## *Suppen und Eintöpfe* .....

82  
Bunt und voller Aroma: klare Gemüsebrühe, feine Cremesuppen und Sättigendes aus dem großen Topf.

## *Hauptgerichte für jeden Tag* .....

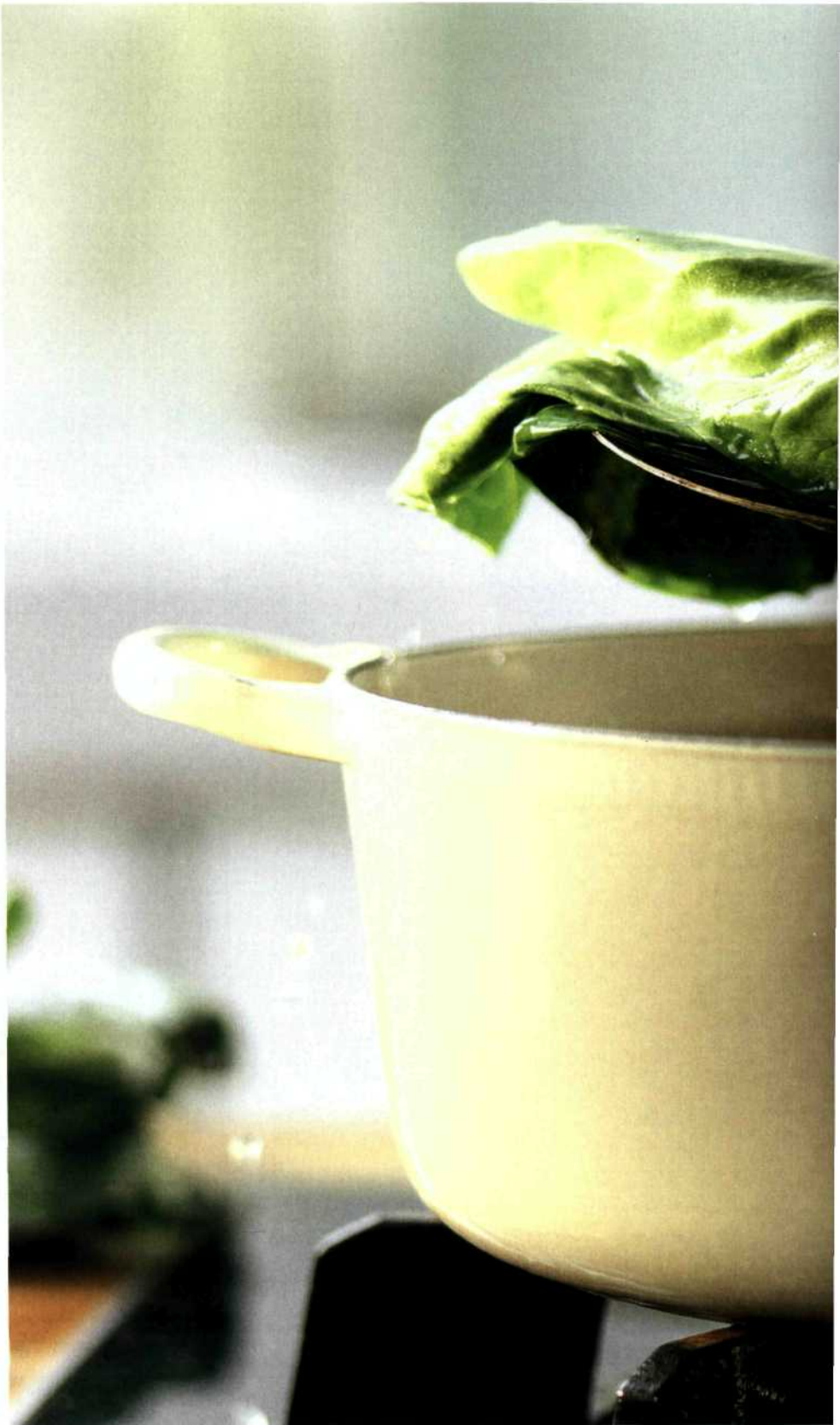
106  
Schnell und einfach: Pasta, aromatischer Reis, knusprig gebratener Tofu und Blitz-Aufläufe.

## *Hauptgerichte für Festtage* .....

160  
Abwechslungsreich und edel: zarte Gnocchi, knuspriger Strudel und würziges Curry.

## *Süßes* .....

202  
Cremig und fruchtig: Milchreis und Schmarrn zum Sattessen, zarte Mousse und fruchtiges Eis als Dessert.







UND HIER  
SEHEN SIE  
ES GANZ  
GENAU

DAS IST *wirklich*  
WICHTIG

**DARAUF KOMMT'S AN!** Hier erläutern wir alles, was zum Gelingen eines Rezepts wirklich wichtig ist. Wenn es sinnvoll ist, mit Bild, sonst auch mal ohne.

Dieses Zeichen finden Sie bei Grundrezepten



Dieses Zeichen finden Sie bei veganen Gerichten



Register .....	218
Impressum .....	224