

DEFTIG VEGETARISCH

schmoren • backen • braten • rösten • panieren • grillen



Deftiges für Leib und Seele VORWORT	6
Herzhaft essen macht glücklich-satt DEFTIG VEGETARISCH – VEGETARISCH DEFTIG	8
Vegetarische Pfannengerichte im Höhenflug BRATEN	10
Aromenküche aus dem Bräter SCHMOREN	32
Pizza, Quiche und Brot BACKEN	54
Genial für die Green Cuisine RÖSTEN	80
Fein verpackt – großer Genuss PANIEREN	98
Köstlichkeiten unter der Haube GRATINIEREN	116
Goldbraun und knusprig FRITTIEREN	136
Frisch vom Rost GRILLEN	154
Verführung pur: raffiniert eingelegt MARINIEREN	172
Herzhaft mit süßen Akzenten KARAMELLISIEREN	194
Zu guter Letzt ANHANG	212