

ECHT VEGAN KOCHEN

Über 125 kreative Rezepte von Michael Koch





INHALT

- 8 **Vorwort**
von Michi Koch
- 10 **Vegane Ernährung -**
eine Entdeckungsreise
- 12 **Obst und Gemüse**
Bunt und gesund
- 14 **Getreide, Hülsenfrüchte & Co.**
Wichtige Nährstoffvielfalt
- 16 **Step by Step**
Tipps & Tricks für die vegane Küche



- 20 Brotaufstriche & Dips
- 40 Vorspeisen & kleine Gerichte
- 66 Salate & Suppen
- 106 Nudeln & Reis
- 136 Kartoffeln, Gemüse & Tofu
- 164 Desserts & Drinks
- 188 Gebäck – süß & herzhaft
- 214 Rezeptregister
- 217 Bildnachweis