

ZITA STEYN

green eating

Superfood Gemüse

Fotografie: Nassima Rothaker

MATTHAES VERLAG GMBH

Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe

Inhalt

Einführung	6
Grüne Alleskönner	8
Flüssiges Grünzeug	18
Grünes Gemüse als Sauce und Aufstrich	38
Grüne Beilagen	56
Grüne Hauptspeisen	78
Salate mit grünem Gemüse	108
Gebackenes Gemüse	128
Grundrezepte	152
Bezugsquellen	157
Rezeptregister	158
Dank/Impressum	160