

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Neu entdeckte Schätze

- 4 Vegetarisch genießen ohne Aufwand
- 6 Express-Zutaten in der Vегgie-Küche
- 64 Wraps to go: selbstgemacht ...

Umschlagklappe hinten:

... und saftig gefüllt

Korn für Korn feiner

8 SALATE UND SNACKS SATT

- 10 Blattsalat mit Camembert-Dressing
- 12 Quinoa-Tofu-Salat
- 13 Couscous-Salat mit Fenchel
- 14 Scharfer Süßkartoffel-Bohnen-Salat
- 16 Linsensalat mit Feta
- 17 Thai-Gemüsesalat süßsauer
- 18 Gemüse-Brotchips-Salat
- 19 Chinakohl-Sandwich mit Scamorza
- 20 Orientalische Möhren
- 20 Lauch mit Nuss-Vinaigrette
- 21 Rosenkohl-Maronen-Salat
- 21 Raclette-Schnitten

22 QUERBEET AUS WOK UND PFANNE

- 24 Lupinenfilet Stroganoff
- 26 Amaranth-Gemüse-Wok
- 27 Tandoori-Blumenkohl mit Joghurt
- 28 Gemüse-Sesam-Linguine mit Halloumi
- 30 Wurzelgemüse mit Steinpilz-Polenta
- 31 Pastinaken-Rösti mit Salbei
- 32 Spinat-Fusilli mit Paprikasauce
- 34 Spitzkohl-Schmarren
- 35 Mangold-Rote-Bete-Frittata

36 VIELFALT AUS DEM TOPF

- 38 Spargel-Kräuter-Suppe
- 39 Paprikasuppe mit Bulgur-Gremolata
- 40 Linsentopf mit zweierlei Tofu
- 41 Sahniger Spätzletopf
- 42 Gemüse-Tajine mit Couscous
- 44 Gemüse-Bohnen-Eintopf
- 45 Kürbis-Kartoffel-Curry mit Tofu
- 46 Buntes Paprika-Hirsotto mit Ajvar

48 ORIGINELLES AUS DEM OFEN

- 50 Bohnengemüse aus dem Papier
- 52 Überbackenes Paprika-Omelett
- 53 Tortilla-Pizza mit Spargel
- 54 Gemüseraschel-Auflauf mit Weizen

- 55 Polenta mit Gemüsekruste
- 56 Ofengemüse mit Tomaten-Ziegenkäse-creme
- 58 Ravioli-Gratin mit Spinat
- 59 Italienischer Nudelauflauf
- 60 Register
- 62 Impressum