

Veggietarisch!

Genießen ohne Fleisch

CAROLYN HUMPHRIES



Inhalt

Vorwort	6		
Grundzutaten	8		
Einleitung	10	Aus der Pfanne	96
Kohl und Blattgemüse	12	Vier Variationen mit Kartoffeln	108
Blütengemüse	14	Vier Variationen mit Zucchini	116
Spross- und Stangengemüse	15	Currys & Eintöpfe	130
Salate	16	Vier Variationen mit Avocados	144
Die Zwiebfamilie	18	Pizzas, Wraps, Tartes & Co.	154
Wurzel- und Knollengemüse	20	Vier Variationen mit Tomaten	168
Kürbisse und Gurken	22	Vier Variationen mit Paprika	182
Schotengemüse	23	Gegrilltes & Gebackenes	188
Fruchtgemüse	24	Vier Variationen mit Auberginen	202
Pilze	26	Pestos, Salsas & Dips	210
Hülsenfrüchte	28	Vier Variationen mit Zwiebeln	218
Nüsse, Samen und Öle	30	Kochtechniken	226
Kräuter	32		
Gewürze	34	Register	250
Die Rezepte	36	Dank	256
Suppen & Salate	38		
Vier Variationen mit Pilzen	56		
Nudeln & Reis	72		
Vier Variationen mit Spargel	84		

