

INHALT

6 FÜR DIE NATUR

9 VORWORT

EINLEITUNG

- 15 Die Philosophie hinter der pflanzlichen Küche
- 16 Die Grundlagen der pflanzlichen Küche
- 22 Fehlt es uns nicht an Eiweiß, wenn wir tierische Produkte weglassen?
- 22 Umami
- 24 Milch-(Ersatz-)produkte
- 24 Ist die pflanzliche Küche aufwendiger?
- 25 Soll ich mich zu 100 Prozent pflanzlich ernähren?
- 26 Gute Gründe, sich pflanzlich zu ernähren

REZEPTE

- 29 FRÜHSTÜCK UND BRUNCH
- 55 SALAT
- 93 AUS DEM OFEN
- 131 AUS DER PFANNE
- 165 AUS DEM TOPF
- 197 AUS DER FRITTEUSE
- 219 SÜSSES
- 251 VEGANE GRUNDREZEPTE

- 259 Über den Autor
- 259 Danke
- 260 Rezeptverzeichnis