

Inhalt

ZUTATEN

6

KÜCHENPRAXIS

104

Mehr als 230 für die vegetarische Küche relevante Produkte sind hier in Text und Bild beschrieben und, in alphabetischer Reihenfolge geordnet, leicht zu finden: von Agar-Agar, einem pflanzlichen Geliermittel, über Getreidesorten, Kräuter und Gewürze, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Sojaprodukte bis hin zu Rucola, Sprossen und Wirsing. Dazu gibt es zahlreiche praktische Tipps für Einkauf und Lagerung.

Im ausführlichen Kochschulenteil werden alle wichtigen Techniken rund um die vegetarische Küche beschrieben und in Stepfolgen gezeigt, zum Beispiel: Artischockenböden vorbereiten, die Zubereitung von Bulgur oder Couscous, die Herstellung von Gemüsefond, Gemüse putzen, schneiden und garen, Hülsenfrüchte einweichen, Kartoffelpüree oder Polenta zubereiten, Spargel richtig garen oder der Umgang mit Tofu.

REZEPTE	154
SALATE UND VORSPEISEN	156
SUPPEN UND EINTÖPFE	194
MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN	218
GERICHTE MIT TEIGWAREN	272
GERICHTE MIT REIS UND GETREIDE	318
PIZZA, CRÊPE, TERRINE UND PASTETE	352

Über 150 klassische und moderne Rezepte der internationalen vegetarischen Küche: feine Vorspeisen, Salate und Snacks für Zwischendurch, raffinierte Suppen als Vorspeise oder sättigender Hauptgang, Hauptgerichte mit Kartoffeln, mit Nudeln und Teigwaren, mit Reis, vegetarische Pizza, Quiches, Terrinen sowie raffinierte Gemüsepasteten.

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Portionen berechnet.

EXTRA

DIPS UND SALATSAUCEN	174
NÜSSE UND SAMEN	206
PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE	244
OBST- UND GEMÜSESÄFTE	256
FERTIGTEIGE	298
GEMÜSESAUCEN UND -PASTEN	342
GRUNDTEIGE	378
SAISONKALENDER	404

ANHANG

REGISTER	406
IMPRESSUM	416