

Liebe Leserin, lieber Leser!

Abwechslungsreiche Ernährung war mir schon immer wichtig. Mit meinen beiden Kindern wurde auch der Gesundheitsaspekt größer, sodass ich die Komponenten Gesundheit und Ernährung stärker ineinanderfließen ließ. Wir ernähren uns zwar nicht vegetarisch, aber ich koche sehr gerne ohne Fleisch oder auch ganz ohne tierische Produkte. Dabei fällt mir auf, dass gerade die vegetarische Küche so bunt und vielseitig ist, so voller Geschmack und Wohlgefühlcharakter. Daher freue ich mich besonders, Ihnen unsere vegetarischen Lieblingsrezepte in diesem Buch vorstellen zu können. Mein Credo dabei

lautet, möglichst natürliche und unverarbeitete Zutaten zu verwenden. Dazu gehört für mich auch, auf Sojaprodukte zu verzichten. Sie finden in diesem Buch vegetarische Rezepte, die Sie ganz leicht in Ihrem Thermomix zubereiten können. Dabei gebe ich Ihnen auch einen kurzen Überblick über vegane Alternativen sowie entsprechende (mit einem »v« gekennzeichnete) Rezepte dazu. Sollten diese Ernährungsform neu für Sie sein, werden Sie überrascht sein, wie viel uns die pflanzliche Welt kulinarisch zu bieten hat und wie viel Abwechslung Sie dementsprechend auf Ihren Speiseplan bringen können.

Von kleinen Snacks über Suppen und Eintöpfe bis hin zu reichhaltigen Mittagessen und Backwaren finden Sie in diesem Buch eine große Auswahl an Rezepten, die Sie rund um das Jahr begleiten können. Obst, Gemüse, frische Kräuter und aromatische Gewürze kommen hier nicht zu kurz. Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt der leckeren, nahrhaften und gesunden vegetarischen Küche.

Ich wünsche guten Appetit!
Svetlana Hartig
Wien, März 2017