

- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 9 **Vegan – schnell, einfach, lecker!**
- 10 **Ihre vegane Speisekammer**
- 10 Hamstern auf die vegane Art ...
- 16 Das Salz in der Suppe
- 19 Küchen-Klassiker
- 23 **Vegane Turbo-Rezepte**
- 24 **Brotaufstriche und Dips**  
Rauf aufs Brot und abgebissen ...
- 32 **Salate**  
Knackfrisch, bunt und voller Vitamine
- 44 **Suppen**  
Für einen warmen Bauch und ein wohliges Gefühl
- 54 **Hauptspeisen**  
Von Küchenklassikern bis zu kleinen Exoten
- 82 **Desserts**  
... und ganz am Schluss die süße Krönung
- 90 **Register**

**Rigatoni mit Zucchini, Tomaten  
und Tofu (Seite 74)**

