

# REZEPTE 58

## FRÜHSTÜCK & BROTE 60

Getreidesorten & Pseudogetreide	64
Milchprodukte & Pflanzendrinks	78

## AUFSTRICHE, DIPS & SNACKS 82

Nüsse & Samen	86
---------------	----

## SALATE & ROHKOST 106

Salate & Gemüse	108
Fette & Öle	126
Vinaigrettes & Dressings	132

## VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 134

Kohl- & Wurzelgemüse	138
Hülsenfrüchte	148
Würzige Kräuter	158

## HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 168

Fleisch & Geflügel	170
Aromatische Gewürze	182
Schonende Garmethoden	200

## HAUPTGERICHTE MIT FISCH 202

Fisch & Meeresfrüchte	208
-----------------------	-----

## DESSERTS & KUCHEN 234

Obst & Beeren	260
---------------	-----

## SERVICE 262

Laktose- oder glutenfrei?	
Rezepte einfach abwandeln	262
Wochenpläne rund ums Jahr	264
Literatur & Adressen	268
Sachregister	269
Rezeptregister	270
Impressum	276



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdata unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

### GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS