

INHALT

6 VEGETARISCH & LEICHT

8 Viel Wissenswertes

Spannendes rund über die Federleicht-Lieblingszutaten. Wie Essig, Öl und Kräuter für mehr Aroma sorgen. Neue Gewürze zum Kennenlernen oder Selbermixen. Warum Eiweiß so wichtig ist. Und welche sanften, vitaminschonenden, fettarmen Garmethoden es gibt.

DIE REZEPTE

16 Frühling

Die Palette der Zutaten reicht von Spargel, Spinat und neuen Kartoffeln über duftende Kräuter bis hin zu aromatischen Erdbeeren und Rhabarber. Und dazu gibt es raffinierte, federleichte Rezepte – Spargelsalat mit Erdbeeren oder Frühlingsgemüse-Wok mit Glasnudeln.

46 Sommer

Wir werden verwöhnt mit sonnengereiften Tomaten, knackigen Salaten wie Babysalat und Rucola, Auberginen, Zucchini und süßen Früchten. Und mit Sommerrezepten wie Gazpacho oder Peperonata mit Safranrisotto kommt täglich Frisches auf den Tisch.

78 Herbst

Da locken leuchtende Kürbisse, Pilze, Pflaumen und Quitten, aus denen sich herrliche Schlank-Gerichte zaubern lassen. Kürbissuppe mit Gremolata oder Pilzpfanne mit Maronen versprechen Herbstgenuss pur.

110 Winter

Der Speisezettel bleibt spannend durch Wintergemüse wie Chicorée und Radicchio, Rosenkohl und Rotkohl, Sellerie und Möhren, Süßkartoffeln und Pastinaken. Figurfreundlich und raffiniert zubereitet, wärmen sie von innen oder bringen Gäste zum Schwärmen.

138 REZEPTREGISTER

142 BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN

144 IMPRESSUM