

HEYNE <

INGRID NEWKIRK
und die Tierrechtsorganisation *PETA*

DAS BESTE AUS DER VEGANEN KÜCHE

150 internationale Gerichte für alle,
die ohne tierische Produkte genießen möchten

Deutsche Bearbeitung:
Silke Berenthal und Nicole Eck

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt

Originalausgabe 12/2007

Copyright © 2007 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Printed in Germany 2007

Redaktion: Katy Albrecht

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagillustration: © FoodPhotogr. Eising/StockFood

Innenfotos: © Steve Lee

Layout: Ursula Maenner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: RMO, München

ISBN 978-3-453-85546-5

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Erster Gang – Suppen aus aller Welt	13
Zweiter Gang – Salate	27
Als Zugabe – Dressings, Dips und Saucen	41
Dritter Gang – Hauptgerichte	67
Rezepte aus Asien	69
Rezepte aus Afrika	95
Rezepte aus Europa	107
Rezepte aus Nord- und Südamerika	149
Vierter Gang – Desserts	163
Fünfter Gang – Gebäck und Kuchen	179
Zum Abschluss – Cocktails	199
Glossar	206
Adressen	219
Alphabetisches Rezeptregister	220
Register nach Sachgruppen	222

Verwendete Abkürzungen:

EL = Esslöffel (= 15 ml)

TL = Teelöffel (= 5 ml)

g = Gramm

L = Liter

ml = Milliliter

cl = Zentiliter ($\frac{1}{10}$ L)

1 Tasse = $\frac{1}{8}$ L (125 ml)