

Hier stehen Gerichte, deren Zutaten hauptsächlich im Sommer erhältlich sind. Da im Sommer auch in Deutschland eine Vielzahl an Gemüse und Früchten reif sind, kann man zu dieser Jahreszeit aus dem Vollen schöpfen und trotzdem seine Footprint klein halten.

Wenn dir vegetarische oder vegane Rezepte für den Sommer einfallen, kannst du sie uns per E-Mail schicken oder in das Kommentarfeld eintragen. Sie werden dann als eigener Beitrag mit deinem Namen veröffentlicht.

- Auberginen a la Provençale
- Blumenkohl-Quiche
- Brokkoli-Möhren-Reis
- Couscous-Salat in drei Varianten
- Erdbeer-Spargel-Salat
- Nudeln mit Mangold oder Spinat
- Ratatouille Provençale
- Sommersalat mit Champignons, Röstkernen und Steirischem Dressing
- Spaghetti mit Frühlingssauce
- Spitzkohl-Curry

Herbst