

INHALT

LINSEN
8

HÄHNCHEN
16

SPINAT
24

AUBERGINEN
32

ROTE BETE
40

LACHSFORELLE
46

KARTOFFELN
54

BREZELN
60

BROKKOLI
68

KÜRBIS
76

GURKE
84

LACHS
90

RINDERGULASCH
96

MANDELN
104

MÖHREN
112

ZUCCHINI
118

HACKFLEISCH
124

KICHERERBSEN
132

MANGO
140

GRÜNE BOHNEN
148

VORWORT 6 • REZEPTRREGISTER 154 • BILDNACHWEIS 158 • IMPRESSUM 160