

# INHALT

## REZEPTE

**VORSPEISEN 8**

**SALATE & BROTZEIT 34**

**VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 60**

**HAUPTGERICHTE MIT FISCH 86**

**HAUPTGERICHTE MIT GEFLÜGEL 102**

**HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 116**

**SÜSSES & DESSERTS 150**

## PRODUKTE

Bete & Mini-Gurken 32

Microgreens, Salat & Verjus 58

Spargel & Zuckerschoten 84

Pilze, Wildkräuter & Lindenblätter 100

Mozzarella, Grillkäse & Leberkäse 114

Perlhuhn, Lamm & Bullen 148

Emmer, Khorasan & Müsli 170

Aufgegabelt – Kreuz und quer durch Bayern 172

Register 174

Impressum 176