

SO GEHT WOHLFÜHLKOCHEN 4

ESSEN, DAS DIE SEELE WÄRMT

Manchmal gibt's so Momente, da hilft nur ein kleines Wunder. Eines, das man eins, zwei, drei aus dem Topf zaubern kann. Und das im Nu die Mundwinkel ganz nach oben zieht: »Mmmhh, schmeckt das gut!«

KLEINE SEELENTRÖSTER 11

**LECKERE NOTHELFER FÜR
ZWISCHENDURCH**

Ein ganzes Kapitel voll mit kleinen Verführern, die den Gaumen kitzeln und uns zum Lächeln bringen. Denn nichts hilft so gut gegen die Unbilden des Alltags wie eine Handvoll super-leckeren Soulfood.

YUMMIE VEGGIES 57

BUNTES GEGEN DEN BLUES

Farbe auf den Teller gegen das Alltagsgrau: Sattes Spinatgrün, gelbes Kartoffelgold und signalrote Tomaten sagen: Stop schlechte Laune! Grund genug, die Stimmungsaufheller oft und reichlich auf den Tisch zu bringen!

FEELGOODS MIT FISCH UND FLEISCH 107

**STÄRKENDES FÜR
SCHWACHE MOMENTE**

Saftiges Steak, würziges Chicken, schmurgelnde Fleischsauce – perfekt für Zeiten, in denen wir Energie brauchen. Schon das Schnuppern der würzigen Düfte aus Pfanne, Topf und Ofen belebt ungemein!

SÜSSER SELENBALSAM 165

KLEINE UND GROSSE GLÜCKSBRINGER

Von wegen »Happy End gibt's nur im Kino«. Wir paaren Milchreis mit Mandeln und Kaiserschmarrn mit Karamell und schließen verückt die Augen! Zum Dahinschmelzen. Und zum Seufzen gut ...

ANHANG 214

Rezeptregister	214
Abkürzungstabelle	221
Bildnachweis	222
Impressum	224