

SO GEHT WOHLFÜHLKOCHE	4	FEELGOODS MIT FISCH UND FLEISCH	107
ESSEN, DAS DIE SEELE WÄRMT		STÄRKENDES FÜR SCHWACHE MOMENTE	
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!«		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!	
KLEINE SEELENTRÖSTER	11	SÜSSER SEELENBALSAM	165
LECKERE NOTHELFER FÜR ZWISCHENDURCH		KLEINE UND GROSSE GLÜCKSBRINGER	
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-leckeres Soulfood.		Von wegen »Happy End gibt's nur im Kino«. Wir paaren Milchreis mit Mandeln und Kaiserschmarrn mit Karamell und schließen verzückt die Augen! Zum Dahinschmelzen. Und zum Seufzen gut...	
YUMMIE VEGGIES	57	ANHANG	214
BUNTES GEGEN DEN BLUES		Rezeptregister	214
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!		Abkürzungstabelle	221
		Bildnachweis	222
		Impressum	224