

Vorwort *S.4*

COMFORT FOOD  
KOCHEN MIT CHIPS *S.22*

FITNESS *S.64*

ENTERTAINING *S.96*

SIEHT SCHEISSE AUS,  
SCHMECKT ABER GUT *S.126*

MICHI EXPRESS /  
SCHNELLE KÜCHE *S.42*

SÜSSES *S.152*

Rezeptregister *S.188*  
Impressum *S.192*