

# **GUT ZU WISSEN**

EINLEITUNG .....	<b>8</b>
SO GEHT'S .....	<b>11</b>
• Obst und Gemüse schneiden.....	<b>12</b>
• Obst und Gemüse auswählen und garen.....	<b>14</b>
• Die Füllung auswählen .....	<b>16</b>
• Ideale Kombinationen.....	<b>18</b>
REGISTER.....	<b>86</b>
IMPRESSUM.....	<b>91</b>

# **DIE REZEPTE**

FLEISCHLOS GLÜCKLICH.....	<b>20</b>
MIT SPECK, WURST & CO.....	<b>52</b>
DESSERTS.....	<b>72</b>