

GUT ZU WISSEN

EINLEITUNG **8**

SO GEHT'S **11**

 • Obst und Gemüse schneiden..... **12**

 • Obst und Gemüse auswählen und garen..... **14**

 • Die Füllung auswählen **16**

 • Ideale Kombinationen..... **18**

REGISTER..... **86**

IMPRESSUM..... **91**

DIE REZEPTE

FLEISCHLOS GLÜCKLICH..... **20**

MIT SPECK, WURST & CO. **52**

DESSERTS..... **72**