

# INHALTSVERZEICHNIS

## Einleitung

- 4** Besser essen – so geht's  
**6** Die Lebensmittel des täglichen Bedarfs  
**14** Einkaufen, zubereiten und genießen

## Frühstück und bunte Stullen

- 20** Frühstücksgenuss pur  
**22** Echtes Powerfrühstück  
**24** Bunte Stullen  
**28** Warmes am Morgen  
**30** Fruchtiger Aufstrich  
**32** Gute-Laune-Macher  
**34** Frühstück aus der Pfanne  
**36** Fruchtiges für Eilige  
**38** Vom Feinsten  
**40** Bunt aufs Brot  
**42** Deftig und köstlich

## Lunch zum Mitnehmen

- 46** Pause im Glas  
**50** Leckere Snacks  
**52** Fingerfood für unterwegs  
**54** Veggie aufs Brot  
**56** Käsestulle deluxe  
**58** Lunchbox für alle  
**62** Einfach gewickelt  
**64** Lunch für Süßschnäbel

## Bunt rund ums Jahr

- 68** Lauch  
**70** Spinat  
**72** Wirsing  
**74** Champignons  
**76** Salate  
**80** Topinambur  
**82** Spargel  
**84** Aubergine  
**86** Dicke Bohnen  
**88** Kohlrabi  
**90** Blumenkohl und Brokkoli  
**94** Fenchel  
**96** Mangold  
**98** Rettich  
**100** Staudensellerie  
**102** Spitzkohl  
**104** Radieschen  
**106** Knollensellerie  
**108** Kürbis  
**110** Wurzelgemüse  
**112** Rote Bete  
**114** Grüne Bohnen  
**116** Radicchio  
**118** Feldsalat  
**120** Weißkohl und Rotkohl  
**124** Steckrübe  
**126** Grünkohl  
**128** Schwarzwurzel  
**130** Chinakohl  
**132** Rosenkohl

**Fisch verliebt**

- 136** Fisch im Salat
- 138** Für echte Genießer
- 140** Kleine Fischgerichte
- 142** Karpfen
- 144** Feiner Fisch aus dem Ofen
- 148** Für liebe Gäste
- 150** Wunderbar wandelbar

**Süßes und Getränke**

- 194** Gemütlicher Kaffeeklasch
- 198** Quark mit Kirschen
- 200** Früchte mit Joghurt
- 202** Eis am Stiel
- 204** Leichter Dessertgenuss
- 208** Mocktails
- 210** Herrlich erfrischend
- 212** Protein-Power

**Statt Lieferservice**

- 154** Schnelles aus der Pfanne
- 156** Hülsenfrüchte
- 158** Linsen
- 160** Soßenvielfalt im Haus
- 164** Gemüse auf Vorrat
- 166** Kluge Vorratshaltung
- 168** Sauerkraut
- 170** Süße Früchtchen

**Service**

- 216** Saisonkalender
- 218** Stichwortverzeichnis
- 220** Nützliche Adressen
- 221** Rezepte
- 224** Impressum

**Für den Vorrat**

- 174** Dressing für den Vorrat
- 176** Vorräte aus dem Backofen
- 180** Beilagen für Eilige
- 182** Bratlinge und Bällchen
- 184** Soßenliebe
- 186** Italienischer Allrounder
- 188** Kleine, feine Beilagen
- 190** Süße Reserve