

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

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

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

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

Service

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