

# INHALT

Gedicht	7
Einleitung – Hummus: Next Level	8
Über die Idee	12
Hummus: Die Zutaten	16
Hummus Next Level: Schritt für Schritt	22
Rezepte	
Grundrezept	30
Vegetarisch	34
Fisch	74
Vegan	110
Register	156
Über den Autor	158