

Inhalt

| | |
|-------------------------------------|----|
| Lieblingsrezepte der Dorfbewohner | 6 |
| Ein Brief von Opa | 9 |
| Über dieses Buch | 10 |
| Ein Brief von der Königin der Soßen | 13 |

Frühling

| | |
|-------------------------|----|
| Volles Frühstück | 18 |
| Bauernmahlzeit | 22 |
| Gemüsebrühe | 25 |
| Muschelsuppe | 26 |
| Straußfarn-Risotto | 29 |
| Pizza | 31 |
| Karpfen-Überraschung | 37 |
| Gemüsepfanne | 39 |
| Überbackener Blumenkohl | 42 |
| Salat | 44 |
| Milchreis | 47 |
| Rhabarberkuchen | 49 |
| Ginger Ale | 52 |

Sommer

| | |
|---------------------|----|
| Brot und Bruschetta | 58 |
| Maki-Rolle | 63 |
| Obstsalat | 66 |
| Tropisches Curry | 69 |
| Glücksmahlzeit | 71 |
| Krabbencocktail | 74 |
| Krabbenkuchen | 77 |
| Fisch-Tacos | 81 |
| Mango-Klebreis | 83 |
| Bananenpudding | 86 |
| Pinke Torte | 88 |
| Blaubeertörtchen | 92 |
| Piña Colada | 95 |

Herbst

| | |
|---|-----|
| Radieschensalat | 102 |
| Herbstfülle, Gemüseallerlei und Rote Platte | 105 |
| Kürbissuppe | 109 |
| Garnelenbrühe | 113 |
| Fischeintopf | 114 |
| Bohneneintopf | 117 |
| Überlebensburger | 120 |
| Füllung | 124 |
| Super-Mahlzeit | 126 |
| Lachs-Mahlzeit | 131 |
| Brombeer-Pastete | 133 |
| Kürbiskuchen | 136 |
| Preiselbeer-Süßigkeit | 140 |

Winter

| | |
|---|-----|
| Wurzelplatte | 146 |
| Komisches Brötchen und Schattenmayonnaise | 148 |
| Gebratene Pilze | 152 |
| Tom-Kha-Suppe | 155 |
| Paprika-Popper | 157 |
| Auberginen-Parmesan | 161 |
| Gebackener Fisch | 165 |
| Meerschaumpudding | 167 |
| Spaghetti | 170 |
| Kekse | 173 |
| Mohnmuffins | 176 |
| Schokoladentorte | 178 |
| Dreifacher Espresso | 182 |

| | |
|--------------------|-----|
| Mr. Qis Checkliste | 184 |
| Danksagungen | 187 |
| Index | 188 |
| Über die Autoren | 192 |