

6 Blatt- und Gemüsesalate

Von Rucolasalat mit Zitrusfrüchten
bis Spargelsalat mit Artischocken

54 Salate mit Nudeln, Reis & Co.

Von Reismudelsalat mit Hackfleisch
bis Hirsesalat mit Garnelen und Dill

84 Salate mit Fisch und Fleisch

Von Fenchelsalat mit Thunfisch
bis Thaisalat mit Roastbeef

120 Obstsalate

Von Früchtesalat mit Vanillesirup
bis Beerensalat mit Cassislikör

144 Rezeptregister