

Inhalt

<i>Vorwort</i>	3
----------------	---

<i>Ratgeber</i>	4
-----------------	---

Die Rezepte

Suppen

Gesunde und wärmende Seelentröster	6
---	---

Kleine Gerichte

Herhaftes für zwischendurch	14
------------------------------------	----

Kartoffelgerichte

Klöße, Puffer und mehr ...	22
-----------------------------------	----

Fischgerichte

Klassisches aus dem Meer	34
---------------------------------	----

Fleischgerichte

Deftiges und Feines für jeden Tag	40
--	----

Mehlspeisen

Süße Lieblingsgerichte zum Sattessen	64
---	----

Register

80