
INHALT

8	Wissenswertes
8	Damit Sie gut zurechtkommen
9	Was die Nährwertangaben verraten
10	Tipps für Ihren Haushalt
10	Einkaufen
11	Vorratshaltung
13	Schnell kochen
15	Gewusst wie!
15	Unsere Spezialtipps
16	Kalte Vorspeisen
52	Suppen Warme Vorspeisen
92	Hauptspeisen
130	Desserts
144	Grundrezepte
150	Autoren
152	Register
156	Dank