
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