

Inhalt

Einleitung	6
Salate	18
Raffinierte Salate mit Sattmachgarantie	
Suppen	32
Heißgeliebtes aus dem Suppentopf	
Fleisch	46
Verführerische Rezepte für Eingefleischte	
Fisch	60
Köstliches aus Meer & Fluss	

Vegetarisches Genuss ohne Fleisch	74
Beilagen & Snacks Kleine Köstlichkeiten	90
Desserts & Süßes Schlemmen ohne Reue	112
Rezeptverzeichnis	126
Hinweise zum Buch	128