

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