

Vorwort	5
Energiespender	
... wecken die Lebensgeister und stellen unsere innere Uhr auf die warme Jahreszeit um.	11
Bauchwärmer	
... sind weich, cremig, samtig und an grauen Herbsttagen genau das richtige Essen.	29
Alleskönner	
... geben unserem Immunsystem den nötigen Kick, um den Winter zu überstehen.	47
Sattmacher	
... sind geniale Mahlzeiten für die kühle Jahreszeit.	65
Seelenröster	
... sind Kindheitssuppen: Ein bestimmter Geruch, ein einzig- artiger Geschmack und das Gefühl von Geborgenheit.	83
Alltagserfrischer	
... sind leicht, aber schwer in Ordnung.	101
Schlankmacher	
... machen gute Laune und sind einfach zu kochen.	119
Glücksbringer	
... sind die Juwelen im Suppentopf, sie begleiten uns wie ein Talisman durchs Jahr.	137
Die Basis zum Suppenglück	
Brühe & Fond. Gewürze. Werkzeuge.	157
Rezeptverzeichnis	172
Danke	175
Impressum	176