

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Männer an den Herd!</b>	<b>4</b>
<b>Der Anfänger</b> Einfache Rezepte für Kochbeginner	<b>12</b>
<b>Der Familienvater</b> Gesunde und geliebte Familienrezepte	<b>30</b>
<b>Der Draufgänger</b> Fleisch ist mein Gemüse	<b>52</b>
<b>Der Verführer</b> Die Nachbarin begeistern, die Freundin verwöhnen, die Schwiegermutter beeindrucken	<b>74</b>
<b>Der Grillmaster</b> Heiße Rezepte vom Grill	<b>94</b>
<b>Der Süße</b> Desserts zum Verlieben	<b>116</b>
<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>128</b>