

Inhalt

Hülsenfrüchte – kein alter Hut	6
Kleine Powerpakete	8
Küchenbasics	10
Köstliche Aufstriche	14
Raffinierte Salate	32
Power-Suppen	58
Mediterranes & Currygerichte	84
Exotische Hauptspeisen	96
Rezeptverzeichnis	142