

# Inhaltsverzeichnis

## Grundrezepte

ab Seite 4

---

## Suppen

Ob früh morgens oder spät abends, warm oder kalt – hier ist für jeden etwas dabei.

ab Seite 6

---

## Eintöpfe

Von Aubergine bis Zucchini, mit oder ohne Getreide – ideale Rezepte für ein Essen mit Freunden

ab Seite 22

---

## Aufläufe

Essen, das die Seele wärmt – von deftig bis süß, mit knusprigem Abschluss oder bunt gewürfelt

ab Seite 48

---

## Rezeptverzeichnis

ab Seite 76

---