

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
