

INHALT

VORWORT	6
WAS IST GETREIDE?	8
KORN FÜR KORN	12
KÖRNER-POWER	18
GUT VORBEREITET	20
GETREIDE PERFEKT KOCHEN	22
GETREIDE-LECKEREIEN	24
FRÜHSTÜCK & BRUNCH	28
KRÄFTIGE SUPPEN	56
WARME & KALTE SALATE	82
BUNTE PFANNEN	110
HERZHAFTE RISOTTOS & PILAWS	138
GESUNDE BURGER & LEICHE MAHLZEITEN	164
HERZHAFTE AUFLÄUFE & EINTÖPFE	194
SÜSSE VERFÜHRUNGEN	224
REGISTER	250
DANK	256