

# — INHALT —

KAPITEL 01  
**FRÜHSTÜCK**  
SEITE 4

KAPITEL 02  
**GEMÜSE, SALATE & CO.**  
SEITE 26

KAPITEL 03  
**FISCH & FLEISCH**  
SEITE 72

KAPITEL 04  
**SÜSSES & GEBÄCK**  
SEITE 102

**REZEPTREGISTER**  
SEITE 126