

Inhalt

- Einführung 6
- Menüfolgen 10

- Salate 12
- Vegetarisch 34
- Linsen & Hülsenfrüchte 74
- Fisch 110
- Hähnchen 126
- Fladenbrote & Reis 150
- Chutneys & Pickles 170
- Süßes 184

- Hinweise 202
- Register 204
- Dank 208