

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