

INHALT

EINLEITUNG — 7
GEMÜSE, ALGEN &
KRÄUTER — 9
FISCH, SCHALEN-
UND KRUSTENTIERE — 17

NACHHALTIGER
FISCHFANG — 27
GESUND — 29
MEIN VORRATS-
SCHRANK — 30

REZEPTE

ROH — 32

SUPPEN — 50

SALATE — 64

BRUNCH — 84

SNACKS &
SANDWICHES — 108

PASTA &
PIZZA — 128

GETREIDE &
HÜLSENFRÜCHTE — 152

CURRYS &
SCHMORGERICHTE — 170

BARBECUE — 182

AUS DEM BACKOFEN — 198

AUSTOPF & PFANNE — 218

GRUNDREZEPTE — 230

TIPPS & TRICKS — 240

DANK — 249

REGISTER

ZUTATENREGISTER — 250
REZEPTREGISTER — 255