

Inhalt

Einleitung 9

Der perfekte Start in den Tag 43

Nudeln: Eine Portion Glück 69

**Dumplings und andere kleine
Köstlichkeiten 107**

**Kein Essen ohne Reis – was man dazu
serviert 139**

So viel mehr als nur Salat 173

Nicht zu süß 219

Danksagung 247

Register 249