

Inhalt

Feierabend 10

4 × Spargel 34

Fitnessfood 50

4 × Rindfleisch 68

Asiatische Brotzeit 82

4 × Lachs 104

Sushi-Schule 110

Küchenparty 120

4 × Dip 132

Grillen – draußen & drinnen 148

4 × Kartoffeln 164

Süße Sachen 196

Anhang 228

Tipps – no Tricks 230

Selbst gemachte Saucen 232

Sushi-Reis zubereiten 233

Was immer im Haus sein sollte 235

Glossar besonderer Zutaten 236

Rezept- und Sachregister 238

Steffen ganz persönlich

Ein Tag in meinem Leben 40

Familienzeit 72

It's Showtime 92

Zeit für mich 150

Große Liebe 178

Die Henssler-Gang 220