

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	158
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