

- 3 Vorwort**
- 6 Suppengrundlage**
- 7 Bärlauch Pesto**
- 8 AmazinDHAL**
- 9 Rote Beete Suppe**
- 10 Metamorphose der Rote Beete Suppe**
- 11 Tellerlinsen**
- 12 Schmand Deluxe**
- 13 Metamorphose des Schmand Deluxe**
- 14 Rote Orgon Linsen**
- 15 Metamorphose der Roten Orgon Linsen**
- 16 Spargelzeit**
- 17 Metamorphose der Spargelzeit**
- 18 Topinambur Spezial**
- 19 Metamorphose des Topinambur Spezial**
- 20 Schlürfbare Kunst aus Kartoffelauflauf**
- 21 Metamorphose der schlürfbaren Kunst**
- 22 Bärlauch Bombe**
- 23 Exotische Spargelsuppe**
- 24 Spanda Kürbis**

| | |
|---|----|
| Metamorphose des Spanda Kürbis | 25 |
| Metamorphose der Metamorphose des Spanda Kürbis | 26 |
| Metamorphose der Metamorphosenmetamorphose... | 27 |
| Rote Paprika Suppe | 28 |
| Metamorphose der Roten Paprika Suppe | 29 |
| Rote Paprika Linsen Suppe | 30 |
| Metamorphose der Roten Paprika Linsen Suppe | 31 |
| Topinambur mit Zucchini | 32 |
| Indischer Weißkohl | 33 |
| Suppe Japanisch | 34 |
| Karottentraum | 35 |
| Metamorphose des Karottentraums | 36 |
| Feine Bärlauch Suppe | 37 |
| Metamorphose der Feinen Bärlauch Suppe | 38 |
| Feine Bärlauch Suppe in zwei Variationen | 39 |
| Kohl Suppe Waidmannsheil | 40 |
| Kohl Suppe Waidmannsheil Variation | 41 |
| Spargelcremesuppe | 42 |
| Salbeibuttersuppe | 43 |