

MÄNNER AN DEN HERD!	4
DER ANFÄNGER	12
Einfache Rezepte für Kochbeginner	
DER FAMILIENVATER	30
Gesunde und geliebte Familienrezepte	
DER DRAUFGÄNGER	52
Fleisch ist mein Gemüse	
DER VERFÜHRER	74
Verlockende Rezepte zum Verzaubern	
DER GRILLMASTER	94
Heiße Rezepte vom Grill	
DER SÜSSE	116
Desserts zum Verlieben	
REZEPTVERZEICHNIS	128