

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