

## INHALT

Einleitung 8

Menüvorschläge 15

**SCHINKEN, WURST &  
FLEISCH** 18

**FISCH &  
MEERESTIERE** 68

**VEGETARISCH** 90

**SÜSSES** 134

**GRUNDREZEPTE** 158

Kategorien-Register 170

Rezept- und Zutatenregister 172