

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einführung</b>	<b>10</b>
<b>Herkunftsorte der Speisen</b>	<b>12</b>
<b>Zutatenübersicht</b>	<b>14</b>
<b>Frühstück</b>	<b>17</b>
<i>Mandelcroissants</i>	<b>19</b>
<i>Heldenlied:</i>	
<i>Mandelcroissants</i>	<b>20</b>
<i>Dodo-Omelett</i>	<b>23</b>
<i>Bauernfrühstück</i>	<b>25</b>
<i>La Noscea-Toast</i>	<b>27</b>
<i>Zitronenwaffel</i>	<b>29</b>
<i>Proteinreiche Suppe</i>	<b>31</b>
<i>Fernöstliches Frühstück</i>	<b>33</b>
<i>Eier Royal</i>	<b>35</b>
<i>Lachs-Muffins</i>	<b>37</b>
<i>Pilzomelett</i>	<b>39</b>
<b>Vorspeisen</b>	<b>41</b>
<i>Krabbenkroketten</i>	<b>43</b>
<i>Verteufelte Eier</i>	<b>45</b>
<i>Pilz-Miqo'Kebab</i>	<b>47</b>
<i>Futomaki-Rolle</i>	<b>49</b>
<i>Getrocknetes Jhammel-Fleisch</i>	<b>53</b>
<i>Fleisch-Miqo'Kebab</i>	<b>55</b>
<i>Toffelsalat</i>	<b>57</b>
<i>Korb voller Brotschnitten</i>	<b>58</b>
<i>Steppensalat</i>	<b>61</b>
<i>Thunfisch-Miqo'Kebab</i>	<b>63</b>
<b>Brote</b>	<b>65</b>
<i>Speckzopf</i>	<b>66</b>
<i>Maisbrot</i>	<b>69</b>
<i>Honigmuffins</i>	<b>71</b>
<i>Quiche Ishgarder Art</i>	<b>73</b>
<i>Ritterbrot</i>	<b>75</b>
<i>Walnussbrot</i>	<b>77</b>

<b>Suppen und Eintöpfe</b>	<b>79</b>	<b>Desserts</b>	<b>145</b>
<i>Bouillabaisse</i>	<b>81</b>	<i>Apfelstrudel</i>	<b>147</b>
<i>Cawl Cennin</i>	<b>83</b>	<i>Käseauflauf</i>	<b>149</b>
<i>Gulasch</i>	<b>85</b>	<i>Chocobo-Kuchen</i>	<b>153</b>
<i>Linsen-Maronen-Eintopf</i>	<b>87</b>	<i>Kaffeekekse</i>	<b>157</b>
<i>Misosuppe mit Tofu</i>	<b>89</b>	<i>Dango</i>	<b>159</b>
<i>Oden</i>	<b>91</b>	<i>Kupo-Nüsse</i>	<b>161</b>
<i>Orobon-Gulasch</i>	<b>93</b>	<i>Papanasi</i>	<b>163</b>
<i>Himmelsstadt-Eintopf</i>	<b>95</b>	<i>Prinzesschenpudding</i>	<b>165</b>
<b>Hauptgerichte</b>	<b>97</b>	<i>Rolanbeerens-Käsekuchen</i>	<b>167</b>
<i>Banh Xeo</i>	<b>99</b>	<i>Sesamkekse</i>	<b>169</b>
<i>Fisch im Teigmantel</i>	<b>101</b>	<b>Getränke</b>	<b>171</b>
<i>Boscaiola</i>	<b>103</b>	<i>Purpur-Apfelsaft</i>	<b>173</b>
<i>Cremelachs-Spaghetti</i>	<b>105</b>	<i>Domanischer Tee</i>	<b>174</b>
<i>Okeanis-Schnitzel</i>	<b>107</b>	<i>Sahne-Espresso</i>	<b>175</b>
<i>Mullpastete</i>	<b>109</b>	<i>Super-Elixier</i>	<b>176</b>
<i>Gebratener Mahi-Mahi</i>	<b>111</b>	<i>Heiße Schokolade</i>	<b>177</b>
<i>Pizza</i>	<b>113</b>	<i>Ishgarder Tee</i>	<b>178</b>
<i>Kakuni</i>	<b>117</b>	<i>Limonade</i>	<b>179</b>
<i>Edler Rostbraten</i>	<b>119</b>	<i>Matcha-Tee</i>	<b>180</b>
<i>Sternenlichtdodo</i>	<b>121</b>	<i>Glühtee</i>	<b>181</b>
<i>Gefüllte Kohlrouladen</i>	<b>123</b>	<i>Pixiebeerens-Tee</i>	<b>183</b>
<i>Fallensteller-Quiche</i>	<b>125</b>	<i>Warmwein</i>	<b>185</b>
<b>Beilagen</b>	<b>127</b>	<i>Gigatrunk</i>	<b>187</b>
<i>Hinganische Eierspeise</i>	<b>129</b>	<b>Nahrungsmittelinformationen</b>	<b>188</b>
<i>Käserisotto</i>	<b>131</b>	<b>Über die Autorin</b>	<b>190</b>
<i>Patlican Imam Bayildi</i>	<b>133</b>	<b>Danksagung</b>	<b>190</b>
<i>Toffelbrei</i>	<b>135</b>		
<i>Champignonsauté</i>	<b>137</b>		
<i>Ockertoffel-Gratin</i>	<b>139</b>		
<i>Ratatouille</i>	<b>141</b>		
<i>Sautierter Spinat</i>	<b>143</b>		