

# INHALT

6 VORWORT

8 Gesunder Genuss

Im Serviceteil finden Sie Hilfe, Tipps und viele einfach umzusetzende Anregungen, um sich gesund und genussvoll zu ernähren. Außerdem: Zahlreiche Informationen zu Bio-Produkten und Qualitätssiegeln und ein Saisonkalender.

## DIE REZEPTE

22 Gesunder Start in den Tag

Keine Lust aufzustehen? Ein Frühstück mit locker-leichtem Gebäck, abwechslungsreichen Aufstrichen und belegten Broten oder knusprigem Müsli macht fit und Appetit auf einen neuen Tag.

38 Vegetarisch genießen

Schlagen Sie am Marktstand und im Obstladen zu! Hier kommen die besten Rezepte für vegetarische Köstlichkeiten mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.

68 Fisch & Meeresfrüchte

Fisch schmeckt nicht nur gut sondern ist auch leicht und supergesund. Abwechslungsreich zubereitet ist er jedes Mal aufs Neue unwiderstehlich.

## 84 Geflügel

Gesundes aus Geflügel? Nichts leichter als das! Ob gebraten, in der Suppe oder als Ragout – Huhn, Ente und Pute überzeugen mit Geschmack, Vielseitigkeit und viele Rezepte sind schnell zubereitet.

## 102 Fleisch

Egal, ob Schweinefilet, Rumpsteak oder Lammrücken – mit diesen Rezepten wird alles zart und saftig. Darf es etwas klassischer sein oder haben Sie Lust auf eine neue Rezeptidee? Sie haben die Wahl!

## 122 Süße Sachen & Getränke

Süßes muss nicht immer Sünde sein! Gönnen Sie sich eine leckere Knabberlei am Nachmittag oder servieren Sie ein köstliches Dessert nach einem tollen Menü – unsere lockeren Rezepte sind immer ein Genuss.

138 REGISTER

142 BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFEN

144 IMPRESSUM