

# Inhalt

Einleitung / 7

Zur Verwendung dieses

Buches / 15

Meine Zutaten / 17

Clever einkaufen / 23

Meine Küchenausstattung / 37

Grundregeln / 41

## REZEPTE

Frühstück / 49

Suppen und knackige Salate / 81

Geflügel / 115

Rind, Schwein und Lamm / 143

Fisch und Meeresfrüchte / 191

Beilagen / 211

Basics, Soßen & Co. / 239

Süße Köstlichkeiten / 267

Danksagungen / 289

Palão-Snacks / 290

Palão-Zutaten kaufen / 290

Nährwertangaben / 291

Allergen- und Diätangaben / 296

30-Minuten-, Eintopf- und

Schongarer-Rezepte / 298

Einkaufslisten für den

8-Wochen-Plan / 300

Rezeptverzeichnis / 308

Register / 312

ZUM HERAUSTRENNEN / 321

Palão-Basics

Bio versus konventionell

Lebensmittelliste für Einsteiger

8-Wochen-Plan

Einkaufslisten für den 8-Wochen-Plan