

INHALT

Vorwort

6

Clevere
Vorratshaltung

10

Vorspeisen &
kleine Gerichte

16

Suppen

54

Hauptgerichte
vegetarisch

86

Hauptgerichte
mit Fleisch

128

Hauptgerichte
mit Fisch &
Meeresfrüchten

160

Desserts

188

Register

218

Impressum

224