

Clemens Baader

# Meisterkoch der schlanken Linie

Natürlich genießen und dabei abnehmen



Unter Mitarbeit von Christiane Pfau

Fotografie: Fotostudio Sepp Eder

Herausgegeben von Frank Boerner

Edition Mary Hahn

KOSMOS  
**r**

# INHALT

Mi-



## Einführung

- Clemens Baader- Meister im Schlaraffenland über dem Bodensee 11
- Das Leben kann so leicht sein -Vorwort von Frank Boerner 11
- Küchenausstattung 12
- Allgemeines zu den Rezepten 13
- Basisrezepte 14



## Rezepte

- Vorspeisen 18
- Hauptgerichte mit Fleisch 92
- Hauptgerichte mit Fisch 108
- Desserts 134



## Serviceteil

- Tipps fürs Frühstück 152
- Tipps für unterwegs 152
- Gut zu wissen 152
- Leben ohne Zucker? 154
- Was ist bodycur®? 155
- Die »schlanke-Küche«-Restaurants 156
- Rezeptnachweis 158
- Rezeptverzeichnis 159