

Heike Krause ft Walter Kerneza

# **ENERGIE SCHÖPFEN**

aus der Naturküche

van Eck Verlag



Apero und kalte Vorspeisen	9
Kalte Saucen, Dips und Dressings	19
Salate	31
Suppen	45
Gemüse und Gemüsebeilagen	69
Teigwarengerichte	89
Getreidegerichte	101
Hülsenfruchtgerichte	167
Fischgerichte	177
Fleischgerichte	185
Warme Saucen	195
Süßspeisen	205
Kuchen und Torten	227
Brot und Brötchen	245
Eingemachtes im Glas	251
Trockenprodukte und Teemischungen	261
Warenkunde	269
Glossar	295