

# KNACKIG & FRISCH

50 einfache Rezepte  
mit Gemüse und Früchten

AT Verlag



641.841

# INHALT

|     |   |
|-----|---|
| 7   | Fünzig und eins   |
| 9   | Ein Erfolgsrezept   |
| 13  | Gemüse und Früchte inspirieren mich (Interview mit Studi) |
| 16  | Die Gewinnerinnen des «5 am Tag»-Rezeptwettbewerbs        |
| 19  | Nun geht's los!   |
| 20  | <b>Suppen</b>   |
| 28  | <b>Salate</b>   |
| 38  | <b>Vorspeisen</b>   |
| 49  | <b>Hauptspeisen</b>                                       |
| 90  | <b>Gemüsebeilagen oder kleine Gerichte</b>                |
| 100 | <b>Desserts</b>   |
| 121 | <b>Rezeptverzeichnis</b>                                  |