

Sabine Wacker/Sascha Fassott

# **Basenfasten. Das Kochbuch deluxe**



# VORWORT

6

## GAUMENKITZEL DELUXE

FRÜHSTÜCKSIDEEN 10

### Frühling

VORSPEISEN 17

SALATE 22

SUPPEN 28

HAUPTGERICHTE 33

FRUCHTIGES & DESSERTS 41

### Sommer

VORSPEISEN 46

SALATE 54

SUPPEN 60

HAUPTGERICHTE 64

FRUCHTIGES & DESSERTS 70

### Herbst

VORSPEISEN 77

SALATE 83

SUPPEN 89

HAUPTGERICHTE 92

FRUCHTIGES & DESSERTS 99



## Winter

VORSPEISEN 105

SALATE 110

SUPPEN 116

HAUPTGERICHTE 121

FRUCHTIGES & DESSERTS 127

# ENTSCHLACKEN DELUXE

BASISCH DELUXE -

SCHWELGEN, SCHMECKEN, GENIEßEN! 132

BASENFASTEN -

WIE GING DAS NOCH MAL? 133

WORAUF ES BEIM

BASENFASTEN ANKOMMT 136

DIE 10 GOLDENEN WACKER-REGELN 141

BASENFASTEN - JETZT GEHT'S LOS! 148

## GLOSSAR

152

## REGISTER

163