

MURIEL WIDMER
JOEL ADANK

KOCHEN UNTER 5 FR

Das Original

Inhalt

1	In der Küche	
	Unsere Philosophie	8
	Wie funktioniert's?	10
	Grundausstattung	11
	Einkaufen & Lagern	12
	Saisonkalender	14
	Tipps & Tricks	16
	Einfrieren	18
	Nachhaltigkeit	19
2	Zmorge	20
3	Zmittag & Znacht	
	Fleisch & Fisch	54
	Vegetarisch & Vegan	100
4	Süßes	138
5	Register	152