



# INHALT

---

»	EINLEITUNG	6
1	FISCHGERICHTE	18
2	SCHMORGERICHTE MIT HÄHNCHEN	38
3	VEGETARISCHE FESTESSEN	56
4	KURZGEBRATENES UND LANGSAM GESCHMORTE BRATEN	80
5	REIS & PASTA	106
6	SUPERKÖRNER	140
7	GESCHMORTE FRÜCHTE	164
8	KUCHEN & KNUSPERSCHNITTEN	202
»	REGISTER	230