

Einleitung 9

Ein Fest für Gaumen und Seele 14

Herzhafte Salate 67

Roher Genuss 97

Suppe satt 127

Brot & Co. 168

Aus dem Vorratsschrank 213

Pasta, Reis & Co. 251

Mezze & Tapas 291

Gebraten & gegrillt 329

Beilagen 369

Auf Vorrat 400

Vegetarisches zum Mitnehmen 402

Rezeptverzeichnis 404