

**1 Vorratshaltung** S. 6 - 13

**2 Getränke** S. 14 - 19

**3 Frühstücksgerichte** S. 20 - 33

**4 Backwaren, herzhaft** S. 34 - 49

**5 Dips & Aufstriche** S. 50 - 59

**6 Vorspeisen, Fingerfood** S. 60 - 71

**7 Suppen** S. 72 - 83

**8 Salate, kalt gegessen** S. 84 - 93

**9 Gemüse, warm gegessen** S. 94 - 105

**10 Soßen, herzhaft** S. 106 - 115

**11 Beilagen, die satt machen** S. 116 - 141

**12 Vegetarisch, für den großen Hunger** S. 142- 157

**13 Fisch** S. 158 - 169

**14 Fleisch** S. 170 - 193

**15 Nachspeisen** S. 194 - 211

**16 Soßen, süß** S. 212 - 219

**17 Backwaren, süß** S. 220 - 277

**Arbeitshilfen zum Buch** S. 278