

|     |   |
|-----|---|
| 7   | Vorwort                                     |
| 8   | Hinweise, Tipps und Tricks                  |
| 13  | <b>DIE KRÄUTER SPRIESSEN</b>                |
| 14  | <b>Menü 1</b> Ein Hauch von Frühling        |
| 22  | <b>Menü 2</b> Ganz ohne Fleisch             |
| 30  | <b>Menü 3</b> Gediegene Sache               |
| 38  | <b>Menü 4</b> Wie zu Großmutter's Zeiten    |
| 46  | <b>Menü 5</b> Der Frühling nimmt Fahrt auf  |
| 55  | <b>SO SCHMECKT SONNE</b>                    |
| 56  | <b>Menü 6</b> Nicht nur bei Kindern beliebt |
| 64  | <b>Menü 7</b> Exotic Barbecue               |
| 72  | <b>Menü 8</b> Mittelmeer ahoi!              |
| 80  | <b>Menü 9</b> Einfach zum Genießen          |
| 88  | <b>Menü 10</b> Ab in den Süden!             |
| 97  | <b>RASCHELN IM LAUBWALD</b>                 |
| 98  | <b>Menü 11</b> Herzlich, herbstlich, gut    |
| 106 | <b>Menü 12</b> Appetit auf den Herbst       |
| 114 | <b>Menü 13</b> Klassisch und doch neu       |
| 122 | <b>Menü 14</b> Günstig und originell        |
| 130 | <b>Menü 15</b> Gut verpackt                 |
| 139 | <b>DIE SCHNEEFLOCKEN TANZEN</b>             |
| 140 | <b>Menü 16</b> Doch nicht alles verkehrt    |
| 148 | <b>Menü 17</b> Bluffermenü                  |
| 156 | <b>Menü 18</b> Feuerwerk der Aromen         |
| 164 | <b>Menü 19</b> Winterlich angehaucht        |
| 172 | <b>Menü 20</b> Auf Tauchgang                |
| 180 | Nachwort und Dank                           |
| 183 | Rezeptverzeichnis nach Menüfolge            |
| 184 | Rezeptverzeichnis alphabetisch              |