

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