

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
Was wir mit diesem Kochbuch wollen	7
Mehr wagen und erleben	10
Riechen, schmecken, berühren	10
Selbst kochen	12
Einfachheit	13
Natürlich frisch	13
Aus ökologischem Anbau	14
Natürliches Wohlfühlgewicht	15
Gesund leben	16
Womit wir gute Erfahrungen gemacht haben	18
Pasta	20
Pesto und Antipasti	46
Brotaufstriche und Brotbelag	58
Salate	78
Köstliches aus nah und fern	96
Brot und Brötchen	118
Suppen	130



Inhalt

Gemüse, Bratlinge und Kartoffeln	146
Backofengerichte	160
Grundrezepte	184
Die Autoren	190
Zum Weiterlesen	191
Rezeptindex	192