





Inhalt

Kleine Spezialitäten Seite 12

Suppen Seite 34

Gemüse und Salate Seite 56

Pasta, Risotto und Co. Seite 94

Meeresfrüchte Seite 116

Fleisch und Geflügel Seite 138

Süßes zum Schluss Seite 174

Kochkurs mediterran Seite 200

Register Seite 212