

INHALT

NU MEN LOSS

WIR, DIE HEIMATHÄPPCHEN 4

KULINARISCHES NRW 8

NRW FÜR EINSTEIGER 14

**MAL FEIN, MAL HANDFEST –
SALATE UND SUPPEN 16**

**DEFTIG UND PIKANT –
ESSEN AUF DIE HAND 40**

**QUERBEET GENIEßEN –
KARTOFFELN, GEMÜSE UND CO. 64**

**GENUSS HOCH ZWEI –
FISCH UND FLEISCH 94**

**ACHTUNG, SUCHTGEFAHR!
DESSERTS UND GEBÄCK 122**

REGISTER 148