

# Inhalt

<b>Roter Faden durch das Buch</b>	<b>8</b>	<b>Salate</b>	<b>148</b>
<b>Wissenswertes über die vollwertige Ernährung</b>	<b>12</b>	Blattsalate	155
Ernährung bei Gesundheitsstörungen und ernährungsmittelbedingten Krankheiten	28	Rohkost	157
		Salate von gegartem Gemüse	161
		Mischsalate	164
		Marinaden, Salatsoßen, Dips	167
<b>Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung</b>	<b>44</b>	<b>Gemüse und Gemüsegerichte</b>	<b>170</b>
Elektroherde	46	Gemüse gedünstet	177
Mikrowellengeräte	60	Gemüse geschmort	190
Dampf-Gareräte	64	Gemüsegerichte aus dem Ofen	192
Küchenmaschinen	70		
<b>Garverfahren</b>	<b>74</b>	<b>Kartoffeln</b>	<b>196</b>
<b>Vorspeisen</b>	<b>86</b>	<b>Teigwaren, Getreide und Reis</b>	<b>204</b>
Warme Vorspeisen	90	Teigwaren	210
Kalte Vorspeisen	96	Getreide und Reis	215
<b>Suppen und Eintöpfe</b>	<b>100</b>	<b>Klöße und Knödel</b>	<b>220</b>
Klare Suppen	106		
Gebundene Suppen	108	<b>Fisch</b>	<b>228</b>
Sättigende Suppen und Eintöpfe	114	Fisch gedünstet	234
Süße Suppen	123	Fisch gebraten, gebacken, gegrillt	237
Suppeneinlagen	125	Fisch blau	242
		Fisch in Soße	243
		Schalen- und Krebstiere	246
<b>Soßen</b>	<b>128</b>	<b>Fleisch, Wild und Geflügel</b>	<b>248</b>
Pikante Soßen	132	Fleisch-Braten	264
Kalt gerührte Soßen	142	Fleisch kurzgebraten und gegrillt	280
Abgeschlagene Soßen	145	Fleisch geschmort	287
Süße Soßen	147	Fleisch in Soße	292

<b>Eier- und Mehlspeisen</b>	<b>296</b>	<b>Gästebewirtung leicht gemacht</b>	<b>484</b>
<b>Aufläufe</b>	<b>310</b>	Gleich ein bisschen mehr	504
Pikante Aufläufe	314	Gemeinsam gegart – Zeit gespart	522
Süße Aufläufe	319		
<b>Mal was Anderes</b>	<b>322</b>	<b>Haltbarmachen von Lebensmitteln</b>	<b>530</b>
		Süßes: Marmeladen & Co.	544
		Pikantes: Chutney & Co.	548
<b>Süßspeisen und Getränke</b>	<b>336</b>	<b>Anhang</b>	<b>551</b>
Flammeris und Flan	348	Kräuter und Gewürze	552
Abgeschlagene Cremespeisen	350	Kochtechnische Begriffe	560
Kalt gerührte Cremespeisen		Abkürzungen	563
und Gelees	353	Maße und Gewichte	564
Obstgrützen	361	Einstellungsempfehlungen	
Kompotte und Mus	362	für Kochstellen gegenüber	564
Obstsalate	364	Regionale Bezeichnungen	
Eisspeisen	365	für Lebensmittel	565
Mischgetränke	369	Alphabetische Verzeichnisse	
		– Gesamtverzeichnis aller Rezepte	569
<b>Backen</b>	<b>372</b>	– Grundrezepte	591
Grundrezepte für Teige	386	– Rezepte für Kinder und Jugendliche	592
Kuchen aus der Form	404	– Rezepte für vegetarische Gerichte	594
Torten	416	Verzeichnis der Info-Seiten	595
Kuchen vom Blech	429		
Geformtes Gebäck	437	<b>Impressum</b>	<b>596</b>
Kleingebäck	444		
Plätzchen	450		
Brot und Brötchen	460		
Pizza, Quiche & Co.	466		
Waffeln und Hörnchen	473		
Fettgebäck	476		
Füllungen, Glasuren, Guss	478		