

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Einführung in die Rezeptauswahl	13
Geräte & Techniken	19
Einkauf & Vorrat	25
Der Einkauf der richtigen Produkte	29
Die Rezepte	37
Aufs Brot	38
Saucen & Dressings	45
Salate	53
Kalte Vorspeisen / Snacks	73
Warme Vorspeisen / Snacks	87
Suppen	105
Hauptgerichte Fisch	117
Hauptgerichte Fleisch	129
Hauptgerichte Geflügel	149
Hauptgerichte vegetarisch	155
Gemüsebeilagen / Garnitur	165
Kohlenhydratgerichte	183
Desserts / Nachspeisen	189
Menüvorschläge	205
Festliche Menüs	219