

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	11
<b>Einführung in die Rezeptausswahl</b>	13
<b>Geräte &amp; Techniken</b>	19
<b>Einkauf &amp; Vorrat</b>	25
<b>Der Einkauf der richtigen Produkte</b>	29
<b>Die Rezepte</b>	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
<b>Menüvorschläge</b>	205
<b>Festliche Menüs</b>	219