

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
Menüvorschläge für 12 Wochen	15
Suppen	27
Salate	39
Salatsaucen	53
Cocktailsaucen	61
Saucen und Brühen	71
Fleisch	85
Geflügel	101
Fisch und Meeresfrüchte	113
Eierspeisen	129
Gemüsebeilagen	137
Kohlenhydrathaltige Gerichte	149
Nachspeisen	171
ANHANG	187
Zubereitung von Getreide	188
Zubereitung von Hülsenfrüchten	189
Kräuter und Gewürze	190
Küchentechnische Ausdrücke	191
Register	193