

# Einleitung & Service

Vorwort .....	7
Was koch ich, wenn ... .....	8
1 x 1 der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und mehr .....	12
Der Ernährungskreis .....	13
Ernährungs-Knowhow: von Durstlösichern und Essens-Bausteinen .....	14
So schmeckt's doppelt gut .....	15
Basisvorrat für Familien .....	16
Coole Tipps für Vorräte .....	17
Saisonkalender .....	18
Pannenhilfe von A bis Z .....	20
Regeln & Rituale: Essen will gelernt sein .....	21

## Nudeln

Nudeln perfekt kochen .....	27
Pesto und schnelle Pastasaucen .....	27
Rahmsaucen mit Paprika und Basilikum .....	28
Allroundtalent Tomatensauce .....	30
Bolognese – klassisch und auf neue Art .....	34
Lasagne, Cannelloni und Pasticcio .....	36
Spezialitäten, die's in sich haben .....	38
Lauter leckere Nudeltöpfe .....	40
Einfach gut und kinderleicht – Nudeln aus dem Ofen .....	42
Kalte Pastaküche – Nudelsalate frisch kombiniert .....	44

## Kartoffeln

Stampfkartoffeln, Püree und was daraus werden kann .....	48
Kartoffel-Klassiker .....	50
Deftiges aus dem Backofen .....	53
Feine Gratins .....	55
Gebraten, geschichtet oder raffiniert paniert .....	56

Gulasch, Schnüsch und Pizza-Kartoffeln .....	58
Lieblingskartoffeln für Klein und Groß – Pommes und mehr .....	61
Salate von bodenständig bis exotisch .....	62

## Reis & Getreide

Reis kochen und würzig braten .....	66
Paella, Pilaw und Curryreis .....	68
Risotto mal vier .....	70
Getreide in Topform: mal als Puffer, mal im Ring .....	72
Kernige Suppenküche .....	74

Frisch und fruchtig kombiniert: Bulgur, Couscous, Hirse .....	76
Pizza, Pizza, Pizza .....	79
Herzhafte warme Kuchen: von Quiche bis Pastete .....	80

## Eier

Schnell gezaubert mit gekochten Eiern .....	84
Eier klassisch serviert .....	86
Vielfalt ohne Grenzen: Tortilla & Frittata .....	88

Feine Soufflés in Grün und Orange .....	91
Von Rüblischmarrn und Pizzaschnitten .....	92
Pfannkuchen für alle .....	94

## Gemüse & Salate

Perfekt gegart: Frühlings-, Sommer- und Herbstgemüse .....	98
Ofengemüse: grenzenloser Genuss .....	101
Let's wok! .....	102
»Power«-Kraut, Spargel und Spinat .....	104

Gemüse mit saftigem Innenleben .....	106
Mmmh! Cremige Gemüsesüppchen .....	109
Sattmachersuppen aus aller Welt .....	110
Die schnellen Anmacher: Salatsaucen .....	112
Salate zum Sattessen .....	115

## Fleisch & Geflügel

Frikadellen & Hackfleisch .....	118
Hähnchen – mal klassisch, mal trendy .....	120
Schnitzel: immer wieder gut! .....	124
Kräftiges aus der Suppenküche .....	126

Gulasch, Geschnetzeltes & Co. .....	128
Braten für Fleischfans .....	130
Schnell gebrutzelt: Kotelett & Steak .....	131
Feines mit Fleisch .....	134

## Fisch & Meeresfrüchte

Fisch mit zarter Knusperkruste .....	138	Schmeckt nach Urlaub: Tintenfisch-	
Sanft gebraten, gut gewürzt .....	141	ringe und Knoblauchgarnelen .....	147
Glänzend gegart: Fisch im Aroma-Pack	142	Meeresfrüchte cool serviert .....	148
Raffiniertes aus dem Ofen .....	144	Spezialitäten für Muschelfans .....	150

## Süßes & Obst

Grieß für große und kleine Genießer .....	155	Heiße fruchtige Desserts .....	162
Milchreis pur und köstlich		Von Mousse, Panna cotta	
kombiniert .....	156	und Tiramisu .....	164
Ofenfrisch, verführerisch: Clafoutis,		Klassiker auf neue Art:	
Gratin und Bratapfelauflauf .....	158	Grütze, Mus und Kirschkompost .....	166
Am liebsten mit Vanillesauce: Waffeln,		Schlemmen mit Schoko .....	168
Strudel und Kirschenmännchen .....	160	Eis – einfach zum Dahinschmelzen .....	170

## Brotzeit & unterwegs essen

Zupacken und reinbeißen:		Lunch to go: tolle Snacks	
Pita, Wraps & Pizzafladen .....	174	fürs Familien-Picknick .....	180
Zwieback und Brote,		Dips & Salsas .....	184
die's drauf haben .....	176	Würziges für Brote mit Biss .....	186
Hotdog und Powerstullen .....	178	Aufstriche für Naschkatzen .....	188

## Feste feiern

Spaß statt Stress:		Stars auf dem Partybuffet –	
Partytipps von A bis Z .....	192	Fingerfood von Klassik bis Kult .....	204
Für die süße Nachmittagsparty:		Menü-, Buffet- und Dekotipps .....	208
Kuchen für große und kleine Gäste .....	194	Sommer, Sonne, Grillvergnügen .....	212
Das Menü: edle Vorspeisen .....	198	Partyhits für Kids .....	214
Das Menü: festliche Braten .....	201	Schöne Feste rund ums Jahr .....	216
Das Menü: himmlische Desserts .....	202		

## Kochen für die Kindergruppe

Keine Angst vor großen Portionen! .....	219	Hamburger, Pute, Fish & Chips:	
Leckerschmecker-Gerichte mit		Da gibt's garantiert nichts zu meckern .....	222
Kartoffeln, Reis und ganz viel Gemüse ..	220		

## Hausmittel gegen Unwohlsein

Was unsere Großmütter schon		Kranker Magen oder Darm: Rezepte und	
wussten .....	224	Tipps aus der Gesundheitsküche .....	226
Das weckt die Lebensgeister .....	225	Erste Hilfe bei Schnupfen,	
		Fieber & Co. .....	227

## Zum Nachschlagen

Was ist eigentlich Pulpiber?	
Glossar der Zutaten von A bis Z .....	228
Rezept- und Sachregister .....	232
Impressum .....	240