

## Einleitung & Service

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

## Nudeln

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

## Kartoffeln

Stampfkartoffeln, Püree und		Gulasch, Schnüsch und	
was daraus werden kann .....	48	Pizza-Kartoffeln .....	58
Kartoffel-Klassiker .....	50	Lieblingskartoffeln für Klein	
Deftiges aus dem Backofen .....	53	und Groß – Pommes und mehr .....	61
Feine Gratins .....	55	Salate von bodenständig	
Gebraten, geschichtet oder		bis exotisch .....	62
raffiniert paniert .....	56		

## Reis & Getreide

Reis kochen und würzig braten .....	66	Frisch und fruchtig kombiniert:	
Paella, Pilaw und Curryreis .....	68	Bulgur, Couscous, Hirse .....	76
Risotto mal vier .....	70	Pizza, Pizza, Pizza .....	79
Getreide in Topform:		Herzhafte warme Kuchen:	
mal als Puffer, mal im Ring .....	72	von Quiche bis Pastete .....	80
Kernige Suppenküche .....	74		

## Eier

Schnell gezaubert mit gekochten Eiern .....	84	Feine Soufflés in Grün und Orange .....	91
Eier klassisch serviert .....	86	Von Rühlschmarrn und	
Vielfalt ohne Grenzen:		Pizzaschnitten .....	92
Tortilla & Frittata .....	88	Pfannkuchen für alle .....	94

## Gemüse & Salate

Perfekt gegart: Frühlings-,		Gemüse mit saftigem Innenleben .....	106
Sommer- und Herbstgemüse .....	98	Mmmh! Cremige Gemüsesüppchen .....	109
Ofengemüse: grenzenloser Genuss .....	101	Sattmachersuppen aus aller Welt .....	110
Let's wok! .....	102	Die schnellen Anmacher: Salatsaucen .....	112
»Power«-Kraut, Spargel und Spinat .....	104	Salate zum Sattessen .....	115

## Fleisch & Geflügel

Frikadellen & Hackfleisch .....	118	Gulasch, Geschnetzeltes & Co. .....	128
Hähnchen – mal klassisch, mal trendy .....	120	Braten für Fleischfans .....	130
Schnitzel: immer wieder gut! .....	124	Schnell gebrutzelt: Kotelett & Steak .....	131
Kräftiges aus der Suppenküche .....	126	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

Griß 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 Bratapfelauf .....	158	Grütze, Mus und Kirschkompott .....	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 & Pizafladen .....	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 Pulbiber?	
Glossar der Zutaten von A bis Z .....	228
Rezept- und Sachregister .....	232
Impressum .....	240