

Inhaltsverzeichnis

<b>Grundlagen</b>	7	Grießknödelsuppe	36
		Frittatensuppe (Flädlesuppe)	38
1 Welche Nährstoffe braucht mein Körper?	8	Fleischbällchensuppe	40
2 Viel oder wenig?	9	Gemüsesuppe	42
3 Unsere Lebensmittel	10	Karottensuppe	44
4 Messer und andere Küchenwerkzeuge	13	Lauchsuppe	46
5 Wie schäle und schneide ich richtig?	14	Zucchini-Suppe	48
6 Wie arbeite ich sauber und hygienisch?	17	Tomatensuppe	50
7 Wie viel brauche ich?	18	Brotwürfelsuppe	52
8 Was ist was? – Küchenbegriffe auf einen Blick	19	Frühlingsrollen	54
9 Wie decke ich einen Tisch?	21	Gebratene Zucchini-Scheiben mit Joghurt	56
10 Wie benehme ich mich bei Tisch?	22	Bewertung der Suppen und Vorspeisen	58
<b>Salate</b>	23	<b>Hauptspeisen</b>	59
Salatmarinade	24	Käsespätzle	60
Salatmarinade mit Sauerrahm	25	Bratkartoffeln mit Spiegelei	62
Blattsalat	26	Kartoffel-Lauch-Gratin	64
Gurkensalat	27	Gemüsestrudel	67
Tomatensalat	28	Gemüselasagne	70
Kartoffelsalat	29	Penne mit Gemüse	73
Mayonnaise-Salat	30	Gemüsequiche	76
Bewertung der Salate	32	Gefüllte Kohlrabi	78
		Kartoffelgulasch	80
		Fleischlaibchen	82
<b>Suppen und Vorspeisen</b>	33	Tiroler Knödel	84
		Kartoffelpuffer	86
Klare Gemüsesuppe	34	Panierte Schnitzel mit Backrohr-Pommes-frites	88
Suppe aus Suppenwürfel	35	Wurstnudeln	90
Nudelsuppe	35	Spaghetti bolognese	92

Schinken-Käse-Omelette	94	<b>Nachspeisen</b>	133
Würstchen in Blätterteig	96		
Pizzateig	97	Kompott	134
Pizza	98	Apfelmus	135
Tortillas	100	Obstsalat	136
Chinapfanne	102	Fruchtspieße	137
Chili con Carne	104	Fruchtmilchshake	138
Hackbällchen in Currysoße	106	Pudding	139
Überbackener Fisch	108	Gefüllte Äpfel mit Vanillesoße	140
Schinken-Käse-Toast	110	Bananenjoghurt	141
Riebel (Spezialität aus Vorarlberg)	111	Apfelmus-Tiramisu	142
Grießauflauf	112	Apfel-Topfencreme	144
Überbackene Palatschinken	114	Topfencreme mit Früchten	146
Obstknödel aus Topfenteig	116	Bewertung der Nachspeisen	148
Bewertung der Hauptspeisen	118		
<b>Beilagen</b>	119	<b>Kuchen</b>	149
Brot	120	Apfelstrudel	150
Nudeln	122	Apfelkuchen	152
Reis	123	Obstkuchen	154
Gemüsereis	124	Becherkuchen	156
Kartoffelpüree	125	Biskuitroulade	158
Salzkartoffeln	126	Marmorkuchen	160
Buntes Gemüse	127	Rehrücken	162
Tiefkühlgemüse zubereiten	128	Mineralwasserkuchen	164
Karottengemüse	129	Bewertung der Kuchen	166
Blaukraut	130		
Sauerkraut	132		