

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen	7	Grießknödelsuppe	36
1 Welche Nährstoffe braucht mein Körper?	8	Frittatensuppe (Flädlesuppe)	38
2 Viel oder wenig?	9	Fleischbällchensuppe	40
3 Unsere Lebensmittel	10	Gemüsesuppe	42
4 Messer und andere Küchenwerkzeuge	13	Karottensuppe	44
5 Wie schäle und schneide ich richtig?	14	Lauchsuppe	46
6 Wie arbeite ich sauber und hygienisch?	17	Zucchini-Suppe	48
7 Wie viel brauche ich?	18	Tomatensuppe	50
8 Was ist was? – Küchenbegriffe auf einen Blick	19	Brotwürfelsuppe	52
9 Wie decke ich einen Tisch?	21	Frühlingsrollen	54
10 Wie benehme ich mich bei Tisch?	22	Gebratene Zucchini-Scheiben mit Joghurt	56
		Bewertung der Suppen und Vorspeisen	58
Salate	23	Hauptspeisen	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
Suppen und Vorspeisen	33	Fleischlaibchen	82
		Tiroler Knödel	84
Klare Gemüsesuppe	34	Kartoffelpuffer	86
Suppe aus Suppenwürfel	35	Panierte Schnitzel mit Backrohr-Pommes-frites	88
Nudelsuppe	35	Wurstnudeln	90
		Spaghetti bolognese	92

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