

Inhalt

Roter Faden durch das Buch	8	Salate	150
Wissenswertes über die richtige Ernährung	12	Blattsalate	157
Ernährung bei		Rohkost	159
Gesundheitsstörungen und ernährungsmitbedingten Krankheiten	32	Salate von gegartem Gemüse	163
		Mischsalate	166
		Marinaden, Salatsoßen, Dips	169
Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung	48	Gemüse	172
Elektroherde	50	Gemüse gedünstet	179
Mikrowellengeräte	62	Gemüse geschmort	192
Dampf-Gargeräte	66	Gemüse in Soße	194
Küchenmaschinen	72	Gemüse überbacken	196
Garverfahren	76	Kartoffeln	198
Vorspeisen	88	Teigwaren, Getreide und Reis	206
Warme Vorspeisen	92	Teigwaren	212
Kalte Vorspeisen	98	Getreide und Reis	217
Suppen und Eintöpfe	102	Klöße und Knödel	222
Klare Suppen	108	Fisch	230
Gebundene Suppen	110	Fisch gedünstet	236
Sättigende Suppen und Eintöpfe	116	Fisch gebraten, gebacken, gegrillt	239
Süße Suppen	125	Fisch blau	244
Suppeneinlagen	127	Fisch in Soße	245
		Schalen- und Krebstiere	248
Soßen	130	Fleisch, Wild und Geflügel	250
Pikante Soßen	134	Fleisch-Braten	262
Kalt gerührte Soßen	144	Fleisch kurz gebraten und gegrillt	276
Abgeschlagene Soßen	147	Fleisch geschmort	283
Süße Soßen	149	Fleisch in Soße	289

Eier- und Mehlspeisen 292**Aufläufe 304**

Pikante Aufläufe 308

Süße Aufläufe 314

Mal was Anderes 318**Süßspeisen und Getränke 332**

Flammeris und Flan 344

Abgeschlagene Cremespeisen 346

Kalt gerührte Cremespeisen 349

und Gelees 357

Obstgrützen 358

Kompotte und Mus 360

Obstsalate 361

Eisspeisen 365

Mischgetränke 368

Backen 368

Grundrezepte für Teige 382

Kuchen aus der Form 400

Torten 412

Kuchen vom Blech 425

Geformtes Gebäck 433

Kleingebäck 440

Plätzchen 446

Brot und Brötchen 456

Pizza, Quiche & Co. 462

Waffeln und Hörnchen 469

Fettgebäck 472

Füllungen, Glasuren, Guss 474

Gästebewirtung leicht gemacht 480

Gleich ein bisschen mehr 500

Gemeinsam gegart – Zeit gespart 518

Haltbarmachen von Lebensmitteln 526**Anhang 549**

Kräuter und Gewürze 550

Kochtechnische Begriffe 558

Einstellungsempfehlungen

für Kochstellen gegenüber 560

Abkürzungen 561

Maße und Gewichte 562

Regionale Bezeichnungen

für Lebensmittel 563

Alphabetische Verzeichnisse

— Gesamtverzeichnis aller Rezepte 567

— Grundrezepte 587

— Rezepte für Kinder und Jugendliche 588

— Rezepte für vegetarische Gerichte 590

Verzeichnis der Info-Seiten 591

Impressum 592