

# Inhalt

<b>Roter Faden durch das Buch</b>	<b>8</b>	<b>Salate</b>	<b>150</b>
<b>Wissenswertes über die richtige Ernährung</b>	<b>12</b>	Blattsalate	157
Ernährung bei Gesundheitsstörungen und ernährungsmittelbedingten Krankheiten	32	Rohkost	159
		Salate von gegartem Gemüse	163
		Mischsalate	166
		Marinaden, Salatsoßen, Dips	169
<b>Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung</b>	<b>48</b>	<b>Gemüse</b>	<b>172</b>
Elektroherde	50	Gemüse gedünstet	179
Mikrowellengeräte	62	Gemüse geschmort	192
Dampf-Gareräte	66	Gemüse in Soße	194
Küchenmaschinen	72	Gemüse überbacken	196
<b>Garverfahren</b>	<b>76</b>	<b>Kartoffeln</b>	<b>198</b>
<b>Vorspeisen</b>	<b>88</b>	<b>Teigwaren, Getreide und Reis</b>	<b>206</b>
Warme Vorspeisen	92	Teigwaren	212
Kalte Vorspeisen	98	Getreide und Reis	217
<b>Suppen und Eintöpfe</b>	<b>102</b>	<b>Klöße und Knödel</b>	<b>222</b>
Klare Suppen	108	<b>Fisch</b>	<b>230</b>
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
<b>Soßen</b>	<b>130</b>	<b>Fleisch, Wild und Geflügel</b>	<b>250</b>
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

<b>Eier- und Mehlspeisen</b>	<b>292</b>	<b>Gästebewirtung leicht gemacht</b>	<b>480</b>
<b>Aufläufe</b>	<b>304</b>	Gleich ein bisschen mehr	500
Pikante Aufläufe	308	Gemeinsam gegart – Zeit gespart	518
Süße Aufläufe	314		
<b>Mal was Anderes</b>	<b>318</b>	<b>Haltbarmachen von Lebensmitteln</b>	<b>526</b>
<b>Süßspeisen und Getränke</b>	<b>332</b>	<b>Anhang</b>	<b>549</b>
Flammeris und Flan	344	Kräuter und Gewürze	550
Abgeschlagene Cremespeisen	346	Kochtechnische Begriffe	558
Kalt gerührte Cremespeisen und Gelees	349	Einstellungsempfehlungen für Kochstellen	gegenüber 560
Obstgrützen	357	Abkürzungen	561
Kompotte und Mus	358	Maße und Gewichte	562
Obstsalate	360	Regionale Bezeichnungen für Lebensmittel	563
Eisspeisen	361	Alphabetische Verzeichnisse	
Mischgetränke	365	– Gesamtverzeichnis aller Rezepte	567
<b>Backen</b>	<b>368</b>	– Grundrezepte	587
Grundrezepte für Teige	382	– Rezepte für Kinder und Jugendliche	588
Kuchen aus der Form	400	– Rezepte für vegetarische Gerichte	590
Torten	412	Verzeichnis der Info-Seiten	591
Kuchen vom Blech	425		
Geformtes Gebäck	433	<b>Impressum</b>	<b>592</b>
Kleingebäck	440		
Plätzchen	446		
Brot und Brötchen	456		
Pizza, Quiche & Co.	462		
Waffeln und Hörnchen	469		
Fettgebäck	472		
Füllungen, Glasuren, Guss	474		

