
Mythos

Erbsen und Linsen dürfen nicht in Salzwasser gekocht werden.	8
Frisch ist Gemüse am gesündesten	18
Pilze dürfen nicht wieder aufgewärmt werden	36
Bei geringer Hitze dringt mehr Fett in das Frittiergut ein	46
Nudeln verkleben nicht, wenn ...	56
Fleisch trocknet aus, wenn man den Backofen während der Garzeit öffnet	72
Alkohol verdampft beim Kochen	80
Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker	92

Zusatzinformationen

iPad App	96
Literaturverzeichnis	96

Suppe & Eintopf

Chili-Tomaten-Hühner-Suppe	6
Erbseneintopf	10
Cabanossi-Bockwurst-Eintopf	12
Tomatensuppe mit Reis	14
Chili con carne	16

Snacks

Blätterteigröllchen mit Feigen und Ziegenkäse	20
Classic Burger	22
Steaksandwich mit Balsamico Zwiebeln	24
Currywurst	26
Apfelpfannkuchen	28
Guacamole und Tortilla Chips	30

Salat

Mediterraner Nudelsalat	32
Artischocken-Schinken-Salat	34
Pfirsich-Feta-Tomaten-Salat	38
Physalis und Feldsalat	40
Kirsch-Pfirsich-Salat	42
Schwäbischer Kartoffelsalat	44

Nachtisch

Kaiserschmarren	88
Müslitraum mit Eierlikör	90
Apfelgratin mit Streusel	94

Vegetarisch

Falafel und gebackene Aubergine	48
Scharfe Tomaten und Gnocchi	50
Pizza Caprese	52
Penne, Artischocken, getrocknete Tomaten	54

Fisch & Meeresfrüchte

Garnelen und Cocktailltomaten mit Penne	58
Sardellen, Oliven und Pinienkerne	60
Reis mit Kokos-Garnelen	62

Geflügel

Melonen-Salsa mit Hähnchenbrust	64
Teriyaki Hähnchen mit Salat	66
Hähnchencurry	68
Senf-Rosmarin-Hähnchenschenkel	70

Schwein & Rind

Tomaten-Mozzarella-Schnitzel	74
Gebratene Äpfel mit Bratwurst	76
Pfirsich-Hackfleisch-Auflauf	78
Rindermedallions in Rotweinsauce	82
Ingwer-Honig-Schweinefleisch	84
Pizza Schinken-Feigen-Gorgonzola	86