

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,	7
Praktische Küchenausstattung	9
Das richtige Einkaufen	13
Lagern, aufbewahren und planen	17
Allgemeine Hinweise	19
Grundlagen und Grundrezepte	21
Salate	27
Suppen und Eintöpfe	37
Gemüsegerichte	51
Kartoffelgerichte	71
Nudelgerichte	83
Pikante Kuchen und Pizzen	89
Küchle und Bratlinge	101
Pikante Aufläufe	111
Toasts	121
Aufstriche und Chutneys	125

Süßes	135
Kuchen	147
Fertiggerichte optimieren	159
Getränke	167
Der Autor	173