

aid-Ernährungspyramide	45	Handrührgerät und Pürierstab	14	Putzen	16
Arbeitsplatz einrichten	11	Ingwer vorbereiten	39	Reis kochen	34
Arbeitsplatz reinigen	7	Keine Chance für		Richtig Hände waschen	3
Backen	23	Salmonellen & Co.	4	Richtig Niesen und Husten	2
Besteckssprache	43	Knoblauch vorbereiten	40	Salat vorbereiten	29
Chefkochprobe	5	Kochen	21	Salzkartoffeln kochen	35
Couscous zubereiten	31	Kohlrabi vorbereiten	26	Schälen	17
Dünsten	22	Kräuter vorbereiten	41	Schneiden	18
Eier aufschlagen	36	Krallengriff	19	Spülen leicht gemacht	8
Energiespartipps für die Küche	44	Kurzbraten	24	Startklar?	1
Fertig?	6	Lauch vorbereiten	27	Tipps für den Einkauf	47
Garprobe	25	Mahlzeiten-Check	46	Tisch decken	42
Garverfahren	20	Messer auswählen	12	Vierkantreibe	13
Geflügelstreifen braten	37	Nudeln kochen	32	Waage und Messbecher	9
Grundausstattung	10	Paprika vorbereiten	28	Waschen	15
Hackfleisch braten	38	Pellkartoffeln kochen	33	Zwiebeln vorbereiten	30