

aid-Ernährungspyramide	45
Arbeitsplatz einrichten	11
Arbeitsplatz reinigen	7
Backen	23
Bestecksprache	43
Chefkochprobe	5
Couscous zubereiten	31
Dünsten	22
Eier aufschlagen	36
Energiespartipps für die Küche	44
Fertig?	6
Garprobe	25
Garverfahren	20
Geflügelstreifen braten	37
Grundausstattung	10
Hackfleisch braten	38

Handrührgerät und Pürierstab	14
Ingwer vorbereiten	39
Keine Chance für Salmonellen & Co.	4
Knoblauch vorbereiten	40
Kochen	21
Kohlrabi vorbereiten	26
Kräuter vorbereiten	41
Krallengriff	19
Kurzbraten	24
Lauch vorbereiten	27
Mahlzeiten-Check	46
Messer auswählen	12
Nudeln kochen	32
Paprika vorbereiten	28
Pellkartoffeln kochen	33

Putzen	16
Reis kochen	34
Richtig Hände waschen	3
Richtig Niesen und Husten	2
Salat vorbereiten	29
Salzkartoffeln kochen	35
Schälen	17
Schneiden	18
Spülen leicht gemacht	8
Startklar?	1
Tipps für den Einkauf	47
Tisch decken	42
Vierkantreibe	13
Waage und Messbecher	9
Waschen	15
Zwiebeln vorbereiten	30