

Teil 5: Kochschule und Rezepte	376
5.1 Die Gustation des Kochens (Kochkurs)	377
5.1.1 Wie werde ich satt?	377
5.1.2 Wie schmeckt dann ein perfektes Essen?	378
5.1.2.1 Umami - Jäger-Anteil	379
5.1.2.2 Bitter - Sammler-Anteil	380
5.1.2.3 Süß - Jäger+Sammler-Zucker	381
5.1.2.4 Sauer - Saurer Jäger+Sammler-Kasten	382
5.1.2.5 Salzig - Salziger Jäger+Sammler-Kasten	382
5.1.3 Zusammenfassung des Kochkurses	383
5.1.4 Wie kann ich meine eigenen gewohnten Gerichte kochen?	385
5.1.4.1 Lassen Sie Stärke-Nahrungsmittel einfach weg	385
5.1.4.2 Ersetzen Sie Stärke-Nahrungsmittel	386
5.2 Rezepte	388
5.2.1 Jäger+Sammler-Frühstück	389
Jäger+Sammler-Müsli	389
Mandelflakes	389
Mandel-Nuss-Brei mit Früchten	390
Jäger+Sammler-Pfannkuchen	391
Jäger+Sammler-Kaiserschmarrn mit Äpfeln	392
Jäger+Sammler-Waffeln	393
Jäger+Sammler-Brot	394
Jäger+Sammler-Kräuterbrot	395
5.2.2 Jäger+Sammler-Pause	396
Ideen für die Pausenbox	396
Rührei to go	397
Käserolle mit Schinken	398
Käserolle mit Feta und Oliven	398
5.2.3 Jäger+Sammler-Mittagessen	399
5.2.3.1 Vegetarisch	399
Omelett mit Tomaten und Parmesan	399
Gefüllte Paprika	400
Gefüllte Zucchini	401
Pizza Inversa	402
Rahmschwammerl mit Jäger+Sammler-Polenta	403
Hüttenkäse-Auflauf	404
Quarkauflauf	405
Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Parmesanchips	406
Zucchini-Spaghetti	407
Jäger+Sammler-Käsespätzle	408
5.2.3.2 Fisch und Meeresfrüchte	409
Fisch-Paella	409
Fisch-Curry-Suppe	410
Lachs vom Grill mit Sellerierösti	411
Fisch-Gratin	412
Lauwarmer Fisch-Salat	413
Garnelen und grüner Spargel vom Grill	414
Fisch mit Sherry-Sahne-Soße und Tomaten	415
Gefüllte Pfannkuchen	416

5.2.3.3 Fleischgerichte	417
Hühnchen Carbonara mit Schmortomaten	417
Sesampannierte Hühnerbrust	418
Hühnchenbrust in Salbeibutter mit Paprika	419
Parmesantacos mit Hühnergeschnetzeltem	420
Schafskäse im Speckmantel	421
Schweinefilet bei Niedrigtemperatur gegart	422
Schuta	423
Fleischpfanzerl mit Selleriepuree	424
Hackfleischrolle mit Feta im Schinkenmantel	425
Spinat-Gemüse-Lasagne	426
Rehbraten mit Pfifferlingen und Brokkoli	427
Kurzgebratener Rehrücken mit Bohnen im Schinkenmantel	428
5.2.4 Jäger+Sammler-Nachspeise	429
Ricotta-Eis	429
Mousse au Chocolat	430
Topfennockerl	431
Mascarpone-Mousse	432
Bayerische Creme	433
Topfensoufflé	434
5.2.5 Jäger+Sammler-Kaffee und Kuchen	435
5.2.5.1 Kuchenbeispiele mit verschiedenen Grundteigen	435
Apfel-Nuss-Kuchen	435
Topfen-Mohn-Schnitten	436
Schoko-Nuss-Muffins	437
Tiramisu	438
Mascarpone-Aprikozen-Torte	439
Käsekuchen	440
Zebrakuchen	441
5.2.5.2 Süßes Gebäck	442
Mandelhörnchen	442
Florentiner	443
5.2.5.3 Plätzchen	444
Lebkuchen	444
Zimtsterne	445
Bärentatzen	446
Cappuccino-Plätzchen	447
Pfauenauge	448
Linzer Plätzchen	449
5.2.6 Jäger+Sammler-Abendessen	450
Ofenkäse mit Dippgemüse	450
Fischpastete mit Pfefferrahmdip	451
Spinatrolle mit Lachs	452
Tomaten-Mascarpone-Torte	453
Jäger+Sammler-Fladenbrot	454
Blumenkohlsuppe mit gebratenem Schinken	455
Sticks and Dips	456
Brokkoli-Salat	457
Jäger+Sammler-Platte („Brotlose Kunst“)	458
5.3 Wochenpläne	459

Rezepte von A bis Z:

		Lachs vom Grill	411
		Lebkuchen	444
Apfel-Nuss-Kuchen	435	Linzer Plätzchen	449
Bärentatzen	446	Mandelflakes	389
Bayerische Creme	433	Mandelhörnchen	442
Blumenkohlsuppe	455	Mandel-Nuss-Brei	390
Brokkoli-Salat	457	Mascarpone-Aprikosen-Torte	439
Brotlose Kunst	458	Mascarpone-Mousse	432
Cappuccino-Plätzchen	447	Mousse au Chocolat	430
Fisch mit Sherry-Sahne-Soße	415	Ofenkäse mit Dipgemüse	450
Fisch-Curry-Suppe	410	Omelett mit Tomaten und Parmesan	399
Fisch-Gratin	412	Parmesanchips	406
Fisch-Paella	409	Parmesantacos mit Hähnchen	420
Fischpastete	451	Pfauenauge	448
Fisch-Salat, lauwarm	413	Pizza Inversa	402
Fleischpflanzerl	424	Quarkauflauf	405
Florentiner	443	Rahmschwammerl mit J+S-Polenta	403
Garnelen und grüner Spargel	414	Rehbraten mit Pfifferlingen	427
Gefüllte Paprika	400	Rehrücken, kurzgebraten	428
Gefüllte Pfannkuchen	416	Ricotta-Eis	429
Gefüllte Zucchini	401	Rührei to go	397
Hackfleischrolle mit Schinkenmantel	425	Schafskäse im Speckmantel	421
Hähnchen Carbonara	417	Schoko-Nuss-Muffin	437
Hähnchenbrust in Salbeibutter	419	Schuta (= Pasta Schuta ohne Pasta)	423
Hühnerbrust, sesampaniert	418	Schweinefilet bei Niedrigtemperatur	422
Hüttenkäse-Auflauf	404	Selleriepurée	424
Ideen für die Pausenbox	396	Sellerierösti	411
Jäger+Sammler-Brot	394	Sesampanierte Hühnerbrust	418
Jäger+Sammler-Fladenbrot	454	Spinat-Gemüse-Lasagne	426
Jäger+Sammler-Kaiserschmarrn	392	Spinatrolle mit Lachs	452
Jäger+Sammler-Käsespätzle	408	Sticks and Dips	456
Jäger+Sammler-Kräuterbrot	395	Tiramisu	438
Jäger+Sammler-Müsli	389	Tomaten-Mascarpone-Torte	453
Jäger+Sammler-Pfannkuchen	391	Topfen-Mohn-Schnitten	436
Jäger+Sammler-Platte	458	Topfennockerl	431
Jäger+Sammler-Polenta	403	Topfensoufflé	434
Jäger+Sammler-Waffeln	393	Wochenpläne	459
Käsekuchen	440	Zebrakuchen	441
Käserolle mit Feta und Oliven	398	Zimtsterne	445
Käserolle mit Schinken	398	Zucchini-Spaghetti	407
Kohlrabi-Karotten-Gemüse	406		