

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
	Sesampanierte Hühnerbrust	418
	Hühnchenbrust in Salbeibutter mit Paprika	419
	Parmesantacos mit Hühnergeschnetzeltem	420
	Schafskäse im Speckmantel	421
	Schweinefilet bei Niedrigtemperatur gegart	422
	Schuta	423
	Fleischpflanzerl mit Selleriepüree	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-Aprikosen-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
	Pfauenaugen	448
	Linzer Plätzchen	449
5.2.6	Jäger+Sammler-Abendessen	450
	Ofenkäse mit Dipgemüse	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:

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