

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Vom Feld in den Kochtopf – Tipps, Tricks und Themen zum Nachdenken	
rund um das Kapitel Obst und Gemüse	8
Obst und Gemüse – automatisch gesund?	10
Vom Samen zur Frucht.	10
Der Anbau	11
Der Einkauf.	13
Die optimale Lagerung.	16
Die perfekte Waschtechnik	20
Schälen, ja oder nein?	21
Welcher Teil ist essbar?	24
Die Zubereitung	26
Würzen	27
Suppen	35
Flammis	39
Crumbles	57
Pancakes, Omeletts, Palatschinken, Schmarren.	71
Pancakes	76
Palatschinken und Omeletts.	88
Schmarren	100
Paunzen, Laibchen, Knödel.	109
Paunzen	114
Nocken (= Laibchen, Laiberl, Laberl, Buletten, Pflanzerl, Frikadellen ...) .	128
Knödel	148

Nudeliges & Spätzle 175

Nudeliges	177
Spätzle	198

Linsen, Couscous, Polenta, Gerste & Co. 203

Linsen	206
Couscous	224
Gerste	229
Bulgur	234
Polenta und Grieß	236

Aus dem Ofen 241

Strudeliges	245
Fisch	256
Kunterbuntes	259

Beilagen 279

Kalte pikante Saucen	280
Gemüse und Salate	283
Süße Milchsaucen	288
Obstige Beilagen	290

Anhang 295

Nährwertangaben	296
Hinweis zu den Rezepten und Tipps für gutes Gelingen	297
Unverträglichkeiten und Diabetes mellitus	301

Resteverwertung für Altbrot 309

Resteverwertung für Gegrilltes	311
--	-----

Glossar 312

Rezeptverzeichnis nach Gemüse- und Obstsorten	313
---	-----

Alphabetisches Rezeptverzeichnis 319