

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, Pflanze, Frikadellen ...) ..	128
Knödel	148

Frittiertes	159
--------------------------	------------

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