

Inhalt

Roter Faden durch das Buch	8		
Wissenswertes über die vollwertige Ernährung	12	Salate	148
Ernährung bei		Blattsalate	155
Gesundheitsstörungen und ernährungsmitbedingten Krankheiten	28	Rohkost	157
		Salate von gegartem Gemüse	161
Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung	44	Mischsalate	164
Elektroherde	46	Marinaden, Salatsoßen, Dips	167
Mikrowellengeräte	60		
Dampf-Gareräte	64	Gemüse und Gemüsegerichte	170
Küchenmaschinen	70	Gemüse gedünstet	177
		Gemüse geschmort	190
Garverfahren	74	Gemüsegerichte aus dem Ofen	192
		Kartoffeln	196
Vorspeisen	86		
Warme Vorspeisen	90	Teigwaren, Getreide und Reis	204
Kalte Vorspeisen	96	Teigwaren	210
		Getreide und Reis	215
Suppen und Eintöpfe	100	Klöße und Knödel	220
Klare Suppen	106		
Gebundene Suppen	108	Fisch	228
Sättigende Suppen und Eintöpfe	114	Fisch gedünstet	234
Süße Suppen	123	Fisch gebraten, gebacken, gegrillt	237
Suppeneinlagen	125	Fisch blau	242
		Fisch in Soße	243
Soßen	128	Schalen- und Krebstiere	246
Pikante Soßen	132		
Kalt gerührte Soßen	142	Fleisch, Wild und Geflügel	248
Abgeschlagene Soßen	145	Fleisch-Braten	264
Süße Soßen	147	Fleisch kurzgebraten und gegrillt	280
		Fleisch geschmort	287
		Fleisch in Soße	292

Eier- und Mehlspeisen	296	Gästebewirtung leicht gemacht	484
		Gleich ein bisschen mehr	504
Aufläufe	310	Gemeinsam gegart – Zeit gespart	522
Pikante Aufläufe	314		
Süße Aufläufe	319		
Mal was Anderes	322	Haltbarmachen von Lebensmitteln	530
		Süßes: Marmeladen & Co.	544
		Pikantes: Chutney & Co.	548
Süßspeisen und Getränke	336	Anhang	551
Flammeris und Flan	348	Kräuter und Gewürze	552
Abgeschlagene Cremespeisen	350	Kochtechnische Begriffe	560
Kalt gerührte Cremespeisen		Abkürzungen	563
und Gelees	353	Maße und Gewichte	564
Obstgrüten	361	Einstellungsempfehlungen	
Kompotte und Mus	362	für Kochstellen	gegenüber 564
Obstsalate	364	Regionale Bezeichnungen	
Eisspeisen	365	für Lebensmittel	565
Mischgetränke	369	Alphabetische Verzeichnisse	
		— Gesamtverzeichnis aller Rezepte	569
		— Grundrezepte	591
Backen	372	— Rezepte für Kinder und Jugendliche	592
Grundrezepte für Teige	386	— Rezepte für vegetarische Gerichte	594
Kuchen aus der Form	404	Verzeichnis der Info-Seiten	595
Torten	416		
Kuchen vom Blech	429	Impressum	596
Geformtes Gebäck	437		
Kleingebäck	444		
Plätzchen	450		
Brot und Brötchen	460		
Pizza, Quiche & Co.	466		
Waffeln und Hörnchen	473		
Fettgebäck	476		
Füllungen, Glasuren, Guss	478		