

Inhalt

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

Eier- und Mehlspeisen	296	Gästebewirtung leicht gemacht	484
		Gleich ein bisschen mehr	504
		Gemeinsam gegart – Zeit gespart	522
Aufläufe	310	Haltbarmachen von Lebensmitteln	530
Pikante Aufläufe	314	Süßes: Marmeladen & Co.	544
Süße Aufläufe	319	Pikantes: Chutney & Co.	548
Mal was Anderes	322	Anhang	551
Süßspeisen und Getränke	336	Kräuter und Gewürze	552
Flammeris und Flan	348	Kochtechnische Begriffe	560
Abgeschlagene Cremespeisen	350	Abkürzungen	563
Kalt gerührte Cremespeisen		Maße und Gewichte	564
und Gelees	353	Einstellungsempfehlungen	
Obstgrützen	361	für Kochstellen	gegenüber 564
Kompotte und Mus	362	Regionale Bezeichnungen	
Obstsalate	364	für Lebensmittel	565
Eisspeisen	365	Alphabetische Verzeichnisse	
Mischgetränke	369	– 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	Impressum	596
Kuchen vom Blech	429		
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		