

INHALT

Küchenpraxis

Gemüse vorbereiten	12–31
Schnitttechniken	34–41
Garmethoden	44–77
Keime und Sprossen	80–81
Farcieren und Umhüllen	84–91
Getreide und Teige	94–109
Saucen und Essenzen	112–115
Gelieren und Binden	118–129

Rezepte

Frühjahrsrezepte

Suppen	134–141
Rohkost & Salate	142–149
Aus dem Ofen	150–159
Für jeden Tag	160–173
Für Gäste	174–189
Desserts & Getränke	190–195

Sommerrezepte

Suppen	198–201
Rohkost & Salate	202–209
Für jeden Tag	210–225
Für Gäste	226–241
Desserts & Getränke	242–247
Vorrat	248–257

Herbstrezepte

Suppen	260–269
Rohkost & Salate	270–276
Aus dem Ofen	277–283
Für jeden Tag	284–295
Für Gäste	296–303
Desserts & Getränke	304–305
Vorrat	306–311

Winter

Suppen	314–319
Rohkost & Salate	320–323
Aus dem Ofen	323–329
Für jeden Tag	330–337
Für Gäste	338–345
Desserts & Getränke	346–347
Vorrat	348–349

Basics 350–351

Warenkunde

Früchte 354–355

Gemüse 356–375

Blattgemüse	356–358
Fruchtgemüse	358–360
Kohlgemüse	360–362
Kürbisgewächse	362–363
Meeresgemüse	364
Stängelgemüse	365–367
Wurzel- und	
Knollengemüse	367–372
Zwiebelgemüse	372–375

Getreide, Pseudogetreide

und Reis 375–379

Hülsenfrüchte 379–381

Kräuter und Blüten 381–382

Milchprodukte und Eier 383–384

Nüsse und Ölsaaten 384–385

Pilze 385–389

Salat 389–393

Sprossen und Keime 393

Tofu und fermentierte

Sojaprodukte 393–394