

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 Esszenen	112–115
Gelieren und Binden	118–129

Rezepte

Frühjahrrezepte

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
---	----------------