INHALT

FRÜHSTÜCK, SMOOTHIES UND BROTAUFSTRICHE 5
DIE 10 GEBOTE 6
Küchenpraxis-Feature *Grüne Smoothies* 23
Küchenpraxis-Feature *Kleine Konfitürenkunde* 31

FAST- UND FINGERFOOD 47
DIE 10 GEBOTE 48
Küchenpraxis-Feature *Die perfekten Burgerpattys* 51
Küchenpraxis-Feature *Sushireis kochen* 73

SALATE UND VORSPEISEN 95
DIE 10 GEBOTE 96
Küchenpraxis-Feature *Feine Vinaigrette* 103

SUPPEN UND EINTÖPFE 147
DIE 10 GEBOTE 148
Küchenpraxis-Feature *Der Lohn des Einkochens* 157

VEGETARISCHE UND VEGANE HAUPTGERICHTE 195
DIE 10 GEBOTE 196
Küchenpraxis-Feature *Knolle ist nicht gleich Knolle* 201
Küchenpraxis-Feature *Veggie-Neuheiten* 243

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1099317525

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 249
DIE 10 GEBOTE 250
Küchenpraxis-Feature *Was lange kocht…* 267
Küchenpraxis-Feature *Gerollt, geschmort, geliebt: Rouladen* 271
Küchenpraxis-Feature *Sanftes Garen ergibt saftiges Fleisch* 283

HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN 299
DIE 10 GEBOTE 300
Küchenpraxis-Feature *Roher Fisch von Fischers Fritz* 303
Küchenpraxis-Feature *Einmal auspacken, bitte!* 331

SÜSSES UND DESSERTS 343
DIE 10 GEBOTE 344
Küchenpraxis-Feature *Willkommen im siebten Mehlspeisenhimmel!* 373
Küchenpraxis-Feature *Quitten – mehr als Äpfel und Birnen* 381

ANHANG
Register der Rezepte und Hauptzutaten 384
Bildnachweis 398
Impressum 400