

REZEPT-QUICKFINDER

4

Gesucht und gefunden: Nach sechs Anlässen von »Für Kochanfänger« über »Für Kinder« bis hin zu »Für Gäste« sowie nach Speisenfolge und Hauptzutaten sortiert, führt Sie der Rezept-Quickfinder schnell und bequem zum gewünschten Rezept – bei garantiert jeder Kochlust, Esslaune und Hungersituation! Denn ob Sie nun ein spannendes Gericht zum Gästebeeindrucken suchen, ein schnelles Mittagessen brauchen oder Ihnen der Sinn nach mediterraner Küche steht: Die übersichtlichen Tabellen bieten die passende Auswahl!

SALATE UND KALTE VORSPEISEN

46

Schnell angemacht, würzig mariniert, knackig frisch oder auch mal sanft gegart: Da haben Sie den Salat – als leichten Appetizer, zum richtig Sattessen oder als feine Belage! Außerdem in diesem Kapitel: jede Menge weitere Rezeptideen fürs »kalte« Vorspeisenbüfett wie luftige Avocado-Mousse, bunte Gemüseterrine oder edler Mozzarella mit Würzkrokant.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

47
50

WARMER VORSPEISEN UND SNACKS

120

Von A wie Auberginen-Crostini bis Z wie Zucchinirollchen auf Tomatenspiegel alles dabei: Edles für den Menüauftakt, Leichtes für den kleinen Hunger zwischendurch und Schnelles für gleich auf die Hand. Übrigens: Viele der Rezepte schmecken auch kalt und sind bestens zum Mitnehmen in der Lunchbox geeignet.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

121
124

SUPPEN UND EINTÖPFE

186

Glasklar oder samtig-cremig, wohlig wärmend oder erfrischend kühl, sanft gewürzt oder kräftig abgeschmeckt – was hier aus dem Suppentopf kommt, ist unglaublich abwechslungsreich und Löffel für Löffel einfach nur gut. Also nichts wie ran an frühlingsfrische Spargelcremesuppe, deftigen Graupeneintopf mit Käseklößchen oder asiatische Rote-Linsen-Kokos-Suppe.

Kleine Küchenpraxis
Rezepte

187
190

KARTOFFELN, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE 244

Aromakartoffeln mit Gemüseremoulade, knusprige Sellerieschnitzel im Käsemantel und bunte Gemüsepfanne mit Kichererbsensticks sind nur drei leckere Gründe, rund ums Jahr querbeet zu kochen. Entdecken Sie über 50 weitere in diesem Kapitel!

Kleine Küchenpraxis

245

Rezepte

248

NUDELN, REIS UND GETREIDE 318

Pasta mit Pesto kommt immer an! Wie wäre es aber mal mit Gemüse-Paella, Basilikumcrêpes oder Polenta mit Pilzen? Neben heiß geliebten (Nudel-)Klassikern finden Sie hier aufregend Neues aus der Getreidekammer – zum Wiederentdecken und frisch Verlieben.

Kleine Küchenpraxis

319

Rezepte

322

TOFU UND TEMPEH 390

Im Wok umhergewirbelt, in heißem Öl frittiert oder in würziger Sauce geschmort: Tofu und Tempeh sind für alles offen – und schmecken richtig gut! Mit den Rezepten aus diesem Kapitel werden Ihnen da garantiert auch Verächter des asiatischen Sojaquarks zustimmen.

Kleine Küchenpraxis

391

Rezepte

394

DESSERTS UND SÜSSSPEISEN 444

Heiß auf Eis oder Lust auf Frucht? Was Süßes zum Sattessen oder ein Dessert zum Dahinschmelzen? Bitteschön: Hier kommt das süße Finale mit Erdbeercreme, Schokomousse, Crème brûlée & Co. – alle natürlich garantiert ohne Gelatine!

Kleine Küchenpraxis

445

Rezepte

448

ANHANG 492

Register

494

Bildnachweis

510

Impressum

512