

Inhalt

- 15 Vorwort
- 18 Einleitung
- 21 Wie machst du das?
- 28 Zeichenerklärungen
- 29 Begriffserklärungen
- 31 Empfehlungen für
besondere Gelegenheiten

Das Wichtigste an jedem Tag: das Frischkorngericht

- 34 Das Frischkorngericht
- 36 Das Frischkorngericht aus
gekeimtem Weizen
- 37 Das Frischkorngericht aus Hafer
- 38 Frischkornfrühstück nach
Schweizer Art

Salat, Salat ... vor jedem Essen Salat

- 40 Blumenkohlsalat
- 41 Bunter Wintersalat
- 42 Chicoréesalat
- 43 Endiviensalat mit Apfel
- 44 Fenchel-Orange
- 45 Fenchelsalat mit Grapefruit
- 46 Frühlingssalat
- 47 Gemüse- oder Salatdip
- 48 Gurkensalat
- 49 Grüner Salat in Tomatensauce
- 50 Italienischer Salat
- 51 Käsesalat pikant
- 52 Karottensalat
- 53 Rapunzelsalat
- 54 Rettichsalat
- 55 Sauerkrautsalat
- 56 Sauerkrautsalat mit Karotten
- 57 Selleriesalat
- 58 Tomate gefüllt
- 59 Tomatenkörbchen
- 60 Tomatensalat
- 61 Türkischer Bohnensalat
- 62 Weiß-grüner Salat mit
Mandelsauce
- 63 Weißkrautsalat
- 64 Wirsingsalat mit Birnen

Suppen schmecken im Sommer und im Winter

- 66 Gelbe Erbsensuppe
- 67 Grießnockerlsuppe
- 68 Grießsuppe
- 69 Grünkernsuppe mit Goldwürfeln
- 70 Kalte Gurkensuppe
- 71 Kalte Tomatensuppe für heiße Tage
- 72 Nudelsuppe
- 73 Seeräubersuppe
- 74 Tomatensuppe

Mit der Sauce rutscht es besser

- 76 Kräutersauce
- 77 Tomatensauce
- 78 Pilzsauce
- 80 Vanillesauce

Hauptgerichte zum Sattessen

- 82 Backkartoffeln
- 83 Blaukrautgemüse
- 84 Blumenkohl mit »Gräberle«
- 85 Eierschiffchen im Quarkmeer
- 86 Französische Bohnen
- 87 Gebackene Auberginenscheiben
- 88 Gebackene Bananen auf Reis
- 89 Gebackene Pilze
- 90 Griechischer Gemüsekuchen
- 92 Gebackene Zucchinischeiben
- 93 Haferküchlein
- 94 Hirsekräpfchen
- 95 Hirse-Eintopf
- 96 Italienische Pizza
- 98 Käsenudeln
- 98 Käsereis
- 99 Kartoffelbrei
- 100 Kartoffelchips
- 101 Kartoffelgulasch
- 102 Kartoffelkroketten
- 103 Kartoffelpuffer
- 104 Kartoffelrösti mit Spiegelei
- 105 Kartoffelsalat
- 106 Kräuterreis
- 107 Pellkartoffeln mit Kräuterbutter
- 108 Maisfladen überbacken
- 110 Petersilienkartoffeln
- 111 Pommes frites
- 112 Quarkpufferchen

- 113 Rosenkohl in Käsesauce
- 114 Schwäbische Spätzle
- 116 Semmelklöße
- 117 Tomaten gefüllt
- 118 Vollkornpfannkuchen
- 120 Vollkornnudeln
- 121 Wirsinggemüse
- 122 Zucchini-auflauf

***Für die Süßen:
ein süßes Hauptgericht***

- 124 Apfelschlemmerei
- 125 Früchtereis
- 126 Grießbrei
- 127 Gebackene Grießschnitten
- 128 Hefepfannkuchen
- 129 Hirsebrei
- 130 Kartäuser-Klöße mit roter Fruchtsauce
- 131 Polnische Quarkknödel
- 132 Quarkauflauf
- 133 Quarklaibchen
- 134 Schlummerapfel
- 136 Schneewittchen-Auflauf

Du kannst dein Brot selbst backen

- 138 Dreikornbrot
- 140 Französisches Stangenbrot
- 142 Frühstücksbrot
- 144 Mein erstes Brot
- 146 Walliser Nussbrot

Pikantes Kleingebäck

- 150 Faschingsmasken
- 152 Fladenbrot-Express
- 153 Käselaiabchen
- 154 Kaukasisches Fladenbrot
- 155 Knäckebrot
- 156 Nusskipfchen
- 158 Party-Brötchen
- 160 Toni und Vroni
- 161 Türkische Weizenfladen
- 162 Zwiebelfladen
- 164 Zigeunerkrapfen

Kuchenbäckers Lieblingsrezepte

- 166 Apfelkuchen
- 168 Apfelmuskuchen
- 170 Geburtstagsrolle
- 172 Gesundheitskuchen
- 174 Gewürzkuchen

- 175 Hefebutterkuchen
- 176 Hexenhaus aus Lebkuchen
- 180 Kirschkuchen versenkt
- 182 Liebesknochen
- 184 Mailänder Domkuchen
- 186 Schwarzbeerkuchen (Heidelbeerkuchen)
- 188 Streuselkuchen
- 190 Tiroler Geburtstagskranz
- 192 Zwetschkuchen

Plätzchen

- 196 Butterkekse
- 198 Gewürzsnitten
- 200 Hänsel und Gretel
- 202 Haselnusstaler
- 203 Kinder-Busserl
- 204 Kokosberge
- 205 Kokosknöpfe
- 206 Lebkuchenherzen
- 208 Lustige Kindergesichter
- 210 Nürnberger Lebkuchen
- 212 Orangenplätzchen
- 213 Teegebäck
- 214 Vollkornspritzgebäck
- 216 Vollkornwaffeln

Süßes Kleingebäck

- 220 Mandelbrezeln
- 222 Mohnschnecken
- 224 Nussstangen
- 226 Osterkränzchen
- 228 Rosinenbrötchen
- 230 Schneiders Fleck
- 232 Wanjas Pausenkugeln

Sleckereien, Pikantes, Getränke und Sonstiges für allerlei Gelegenheiten

Sleckereien

- 234 Eisbombe
- 236 Erdbeer-/Himbeer-/Brombeereis
- 237 Melone mit Vanilleeis
- 238 Schokoladeneis
- 239 Vanille-Eis
- 240 Aprikosenkugeln
- 241 Früchtewürfel
- 242 Mandelkonfekt
- 243 Mandel-Krokant-Häufchen
- 244 Marzipanfiguren
- 246 Marzipankartoffeln
- 248 Schneebällchen

- 249 Bratäpfel
- 250 Brotaufstrich Leckermäulchen
- 251 Erdbeergrütze
- 252 Erdnussaufstrich marmoriert
- 253 Honig-Sesam-Butter
- 254 Kiwicreme
- 255 Kompott aus rohem Obst
- 256 Krachnuss-Aufstrich
- 257 Marmelade aus rohem Obst
- 258 Melone Schlaraffenland
- 259 Nussbutter
- 260 Obstspießchen Tuttifrutti
- 261 Quarkcreme mit Obst
- 262 Rohes Apfelmus
- 263 Rohes Preiselbeerkompott
- 264 Rohes Zwetschggenmus
- 265 Schokoladencreme
- 266 Schwarzbeer-Kaltschale
- 267 Vanillecreme mit Früchten
- 268 Walnuss-Mandel-Butter
- 269 Walnuss-Schoko-Butter

Pikantes:

- 270 Bunte Käsekugeln
- 271 Gebackene Kastanien
- 272 Geröstete Salzmandeln
- 273 Grissini
- 274 Käseplätzchen
- 275 Käsespießchen Max und Moritz
- 276 Kleiner Imbiss
- 277 Kressebutter
- 278 Kümmelstängchen
- 279 Paprikabutter
- 279 Pikante Butter
- 280 Partybrot Lucullus
- 282 Party-Stängchen
- 283 Tomatenbutter
- 284 Schlemmer-Igel für Partys oder
kleine Feste
- 286 Popcorn

Getränke:

- 288 Fruchtbowle
- 290 Kräutertee
- 291 Party-Punsch
- 292 Schlemmermilch
- 293 Bananenmilch

Sonstiges:

- 294 Ostergras
- 295 Ostereier färben
- 296 Selbst gezogene Kresse

- 298 ***Zu guter Letzt***