

Steckbrief	4
Vorwort	6
Interview	8

Kapitel 1

Vorspeisen, Salate & leichte Suppen	10
Küchenwissen: Eier	32

Kapitel 2.1

Hauptspeisen - vegetarisch	36
Küchenwissen: Knoblauch	44

Kapitel 2.2

Hauptspeisen - Fleisch & Geflügel	54
Küchenwissen: Soforthilfen	60

Kapitel 2.3

Hauptspeisen - Fisch & Meeresfrüchte	78
Küchenwissen: Fisch	86

Kapitel 3

Beilagen	96
-----------------	-----------

Kapitel 4

Kleine Gerichte	110
Küchenwissen: Baguette	118
Küchenwissen: Käseplatte	132

Kapitel 5

Desserts	138
-----------------	------------

Küchenwissen: Mousse au chocolat	156
---	------------

Register	164
-----------------	------------

Impressum	166
------------------	------------