

## **EINLEITUNG 1**

Hinweise zu den Rezepten **16**

Kochtechniken **16**

*Einweichen oder nicht?* **19**

*Lektine: Ein Nicht-Thema* **23**

*Lass die Musik spielen* **25**

# Rezepte

**28**

Die Vorratskammer **230**

Garzeiten im Schnellkochtopf **237**

Garzeiten für das Kochen auf dem Herd **238**

Bezugsquellen **239**

Danksagung **240**

Über den Autor **243**

Literaturverzeichnis **246**

Register der Zutaten und Rezepte **247**