

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**