

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
---------	---

GRUNDWISSEN

Flüssigkeitsmengen	6
Löffelmengen – Esslöffel	7
Löffelmengen – Esslöffel Öl	8
Löffelmengen – Teelöffel	9
Löffelmengen – Teelöffel Salz	10
Löffelmengen – Teelöffel Öl	11
Petersilie hacken	12
Zwiebel in halbe Scheiben schneiden	13
Zwiebel in Ringe schneiden	14
Zwiebel in Würfel schneiden	15
Die Garprobe (zum Beispiel beim Marmorkuchen)	16
Geschirrspülen	19

VORSPEISEN | SUPPEN

Brokkolicremesuppe	22
Tomatensuppe	23

SALATE

Gurkensalat	26
Kopfsalat	28
Möhrensalat	31

GEMÜSE | FRISCH

Blumenkohl	33
Brokkoli	35
Möhren	37

GEMÜSE | TIEFGEKÜHLT

Erbsen und Karotten	39
Rahmspinat	41

GEMÜSE | AUS DER DOSE

Erbsen	43
Rotkohl	45

BACKOFENGERICHTE

Kartoffelgratin	47
Pizza (Fertiggericht)	50
Pizza „Salami“	51
Pommes frites für den Backofen	55
Toast „Hawaii“	57

FERTIGGERICHTE

Linseneintopf	59
Ravioli	60

FLEISCHGERICHTE

Bratwürste (roh)	61
Cordon bleu	62
Frikadellen	63
Rahm-Geschnetzeltes	67
Würstchen (heiß)	69

KARTOFFELGERICHTE

Bratkartoffeln	70
Kartoffelpüree	72
Pellkartoffeln	75
Salzkartoffeln	76

TEIGWAREN

Spaghetti	78
Spätzle	80

REISGERICHTE

Gemüsereis	82
Reis	87

EIERSPEISEN

Pfannkuchen	89
Omelett	92

SOSSEN

Hackfleischsoße (Bolognese)	94
Schinken-Sahne-Soße (Carbonara)	96
Käsesoße	99

DESSERTS

Mousse à la Vanilla	100
Quarkfein Erdbeer	102
Schokoladencreme ohne Kochen	104
Schokoladenpudding	105

KUCHEN UND SÜSSSPEISEN

Käsekuchen	107
Marmorkuchen	112
Waffeln	117