

INHALT

Mein Erfolgsrezept > 9

Die kleine Geschmacksschule > 10

Mach die Küche zum Spielplatz > 14

1 Warum schmeckt mir das?

Darum geht's: **Ur-Instinkte, die heute noch wirken. Design beim Essen, das die Sinne anspricht. Ideen zum Selbermachen.**

-- *Duft* > 18

-- *Farbe* > 22

-- *Form* > 26

-- *Gefühl* > 30

-- *Überraschung* > 34

2 Wie kaufe ich schlau ein?

Darum geht's: **Wissenswertes für den Einkaufszettel**

-- *Jahreszeiten* > 40

-- *Vielfalt* > 42

-- *Fischfang* > 44

-- *Zuckeralarm* > 46

-- *Wasserverbrauch* > 48

-- *Müllvermeidung* > 50

3 Was gehört in die Küche?

Darum geht's: **Werkzeug und Vorrat mit denen das Essen schnell auf dem Tisch steht**

-- *Messer & Co.* > 54

-- *Vorrat anlegen* > 56

-- *Clever würzen* > 58

-- *Vorrat aufbewahren* > 60

-- *Wegwerfen vermeiden* > 62

4 Was passiert beim Kochen?

Darum geht's: **Chemiewissen gegen Kochpannen**

- Basen und Säuren erkennen > 66
- Salatsoße machen > 68
- Butter herstellen > 69
- Kuchen backen > 70
- Brot rösten > 71
- Ketchup einwecken > 72
- Karamellbonbons kochen > 74
- Calciumphosphat auflösen > 75

5 Was mache ich damit?

Darum geht's: **Hokusokus ... mit den gleichen Zutaten unterschiedliche Gerichte zaubern**

- Die Tomate:** -- Tomatensalat > 78
 -- Ofentomaten > 79 -- Bruschetta > 80
- Die Möhre:** -- Möhrensuppe > 82
 -- Antipasti > 84 -- Möhrensalat > 84
- Das Ei:** -- Rührei > 86 -- Spiegelei > 87
 -- Eier in Senfsoße > 87

- Das Mehl:** -- Pfannkuchen > 88
 -- Tassenkuchen > 89 -- Mürbeteig > 90
 -- Quiche > 91 -- Obsttarte > 91

- Die Kartoffel:** -- Suppe > 92 -- Pellkartoffeln > 94
 -- Bratkartoffeln > 94 -- Kartoffelsalat > 95

- Die Milch:** -- Pudding > 96 -- Himbeer-Lassi > 97

6 Was koch ich heute?

Darum geht's: **Rezepte, die gute Laune machen – erst beim Kochen, dann beim Essen**

- Der Salat > 100
- Die Tomatensoße mit Nudeln > 102
- Das Apfelmus > 106
- Der Holundersirup > 108
- Der Schokoladenkuchen > 112
- Die Waffeln > 116
- Die Pizza > 118
- Die Hühnersuppe > 122
- Die Frikadellen > 126
- Die Pommes frites > 128
- Die Linsensuppe > 130
- Das Gratin > 132
- Der Kräuterquark > 134
- Das Omelett > 136
- Der Milchreis > 138
- Das Pflaumenmus > 140

7 Wie werde ich Küchenprofi?

Darum geht's: **Im kleinen Küchen-Abc gibt's praktische Hilfe**

> 144