

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: **Hokuspokus ... 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 koche 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