

Inhalt

Roter Faden durch das Buch	6	Soßen	152
Wissenswertes über die vollwertige Ernährung	10	Pikante Soßen	156
Ernährung bei Gesundheitsstörungen und ernährungsmitbedingten Krankheiten	26	Kalt gerührte Soßen	166
Elektrogeräte zur Nahrungsbereitung	40	Abgeschlagene Soßen	169
Elektroherde	42	Süße Soßen	171
Mikrowellengeräte	56	Salate	172
Dampf-Gargeräte	60	Blattsalate	178
Küchenmaschinen	66	Rohkost	181
Garverfahren	70	Salate von gegartem Gemüse	185
Ernährungstrends in der Praxis	82	Mischsalate	188
Vegetarische und vegane Gerichte:		Marinaden, Salatsoßen, Dips	191
Tipps zur Zubereitung	84	Gemüse und Gemüsegerichte	196
Low-Carb-Gerichte:		Gemüse gedünstet	202
Tipps zur Zubereitung	90	Gemüse geschmort	215
Vorspeisen	98	Gemüsegerichte aus dem Ofen	217
Warme Vorspeisen	104	Kartoffeln	224
Kalte Vorspeisen	113	Teigwaren, Getreide und Reis	234
Suppen und Eintöpfe	122	Teigwaren	240
Klare Suppen	128	Getreide und Reis	246
Gebundene Suppen	130	Klöße und Knödel	254
Sättigende Suppen und Eintöpfe	136	Fisch	262
Süße Suppen	146	Fisch gedünstet	268
Suppeneinlagen	148	Fisch gebraten, gebacken, gegrillt	271
		Fisch blau	277
		Fisch in Soße	278
		Schalen- und Krebstiere	282

Fleisch, Wild und Geflügel	284	Gästebewirtung leicht gemacht	512
Fleisch-Braten	300		
Fleisch kurzgebraten und gegrillt	320	Haltbarmachen von Lebensmitteln	526
Fleisch geschmort	327	Süßes: Marmeladen & Co.	540
Fleisch in Soße	333	Pikantes: Chutney & Co.	544
Eier- und Mehlspeisen	336	Anhang	547
Aufläufe	350	Kräuter und Gewürze	548
Pikante Aufläufe	354	Saisonkalender für das ganze Jahr	556
Süße Aufläufe	359	Kochtechnische Begriffe	558
Süßspeisen und Getränke	362	Einstellungsempfehlungen zu den in den Rezepten angegebenen Garverfahren	561
Flammeris und Flan	372	Abkürzungen	563
Abgeschlagene Cremespeisen	374	Maße und Gewichte	564
Kalt gerührte Cremespeisen und Gelees	376	Regionale Bezeichnungen für Lebensmittel	565
Gegartes Obst und Obstgrützen	385	Alphabetische Verzeichnisse	
Obstsalate	389	– Gesamtverzeichnis aller Rezepte	569
Eisspeisen	390	– Grundrezepte	591
Mischgetränke	395	– Rezepte für Kinder und Jugendliche	592
Backen	398	– Rezepte für vegetarische und vegane Gerichte	594
Grundteige	412	Verzeichnis der Info-Seiten	595
Kuchen aus der Form	430	Impressum	596
Torten	442		
Kuchen vom Blech	455		
Geformtes Gebäck	463		
Kleingebäck	470		
Plätzchen	476		
Brot und Brötchen	486		
Pizza, Quiche & Co.	492		
Waffeln und Hörnchen	499		
Fettgebäck	502		
Füllungen, Glasuren, Guss	504		