

# Inhalt

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

<b>Fleisch, Wild und Geflügel</b>	<b>284</b>	<b>Gästebewirtung leicht gemacht</b>	<b>512</b>
Fleisch-Braten	300		
Fleisch kurzgebraten und gegrillt	320	<b>Haltbarmachen von Lebensmitteln</b>	<b>526</b>
Fleisch geschmort	327	Süßes: Marmeladen & Co.	540
Fleisch in Soße	333	Pikantes: Chutney & Co.	544
<b>Eier- und Mehlspeisen</b>	<b>336</b>	<b>Anhang</b>	<b>547</b>
<b>Aufläufe</b>	<b>350</b>	Kräuter und Gewürze	548
Pikante Aufläufe	354	Saisonkalender für das ganze Jahr	556
Süße Aufläufe	359	Kochtechnische Begriffe	558
<b>Süßspeisen und Getränke</b>	<b>362</b>	Einstellungsempfehlungen zu den in den Rezepten angegebenen Garverfahren	561
Flammmeris 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
<b>Backen</b>	<b>398</b>	– Rezepte für vegetarische und vegane Gerichte	594
Grundteige	412	Verzeichnis der Info-Seiten	595
Kuchen aus der Form	430	<b>Impressum</b>	<b>596</b>
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		