

Leitfaden durch das Buch	9	Gemüse	124
Gesunde und richtige Ernährung	10	Gemüse gedünstet	128
Essen und Trinken	12	Gemüse geschmort	136
Im Gespräch	14	Gemüse in Soße	139
Der DGE-Ernährungskreis	17	Gemüse überbacken	141
Wer's genau wissen möchte	24	Kartoffeln	144
10 Regeln für eine vollwertige Ernährung	30	Teigwaren, Getreide und Reis	150
Gasherd, elektrische Geräte und Messer	32	Teigwaren	153
Gasherd	34	Getreide und Reis	159
Kochgeschirr für den Gasherd	38	Klöße und Knödel	164
Elektrische Küchengeräte	40	Fisch	172
Küchenmesser	41	Fisch gedünstet	175
Garverfahren	44	Fisch gebraten, gebacken, gegrillt	178
Maße, Gewichte und Einsatzmengen ..	56	Fisch blau	186
Vorspeisen	58	Fisch in Soße	187
Warme Vorspeisen	61	Schalen- und Krebstiere	189
Kalte Vorspeisen	65	Fleisch, Wild, Geflügel	190
Suppen und Eintöpfe	70	Fleisch-Braten	196
Klare Suppen	74	Fleisch kurz gebraten und gegrillt	207
Gebundene Suppen	75	Fleisch geschmort	216
Sättigende Suppen und Eintöpfe	82	Fleisch in Soße	223
Süße Suppen	90	Eier- und Mehlspeisen	228
Suppeneinlagen	91	Aufläufe	238
Soßen	94	Pikante Aufläufe	241
Pikante Soßen	97	Süße Aufläufe	246
Kalt gerührte Soßen	104	Desserts	248
Süße Soßen	106	Flammeris und Flan	253
Salate	108	Geschlagene Cremespeisen	255
Blattsalate	112	Kalt gerührte Cremespeisen und Gelees	256
Rohkost	117	Obstgrützen	263
Salate von gegartem Gemüse	118	Kompott und Mus	264
Mischsalate	120	Obstsalate	266
Marinaden, Salatsoßen, Dips	122	Quarkspeisen	267

Backen.....	268	Anhang.....	339
Grundrezepte für Teige.....	275	Kochtechnische Begriffe.....	340
Kuchen aus der Form.....	289	Regionale Bezeichnungen	
Torten.....	295	für Lebensmittel.....	343
Kuchen vom Blech.....	306	Abkürzungen.....	345
Geformtes Gebäck.....	311	Kräuter.....	346
Kleingebäck.....	315	Gewürze.....	353
Plätzchen.....	319	Alphabetisches Rezeptverzeichnis.....	362
Brot.....	326		
Pizza und mehr.....	328		
Waffeln und Hörnchen.....	331		
Fettgebäck.....	334		
Füllungen, Glasuren, Guss.....	335		