

Liebe Leserinnen und Leser	6
----------------------------------	---

Ratgeber	9
»Gut essen«	10
Kleine Ernährungskunde	12
Nährwerttabelle	20
Klug haushalten und planen	24
Das Tiefkühlgerät - der Lebensmittelretter	26
Der Kühlschrank	28
Restlos glücklich	30
Gäste bewirten	32
Küchengeräte	36
Küchenpraxis	40-43
Pannenhilfe	44-45
Hygiene und Sicherheit	46-47
Die Video-Kochschule	48-49
Warenkunde	50
Kräuter und Gewürze	58
Glossar	64

Kochen	68
Brühen und Fonds	70
Suppen	76
Suppeneinlagen	77
Gebundene Suppen	81
Gemüsesuppen	82
Suppengerichte	91
Fischsuppen	95
Kalte Suppen	96
Vorspeisen	98
Fleisch	116
Rindfleisch	120

Kalbfleisch	137
Schweinefleisch	152
Lammfleisch	168
Kaninchenfleisch, Zickleinfleisch	176
Innereien	178
Hackfleisch	185
Geflügel	190
Füllungen für Fleisch, Geflügel und Wild	205
Wildbret	207
Wildgeflügel	218
Fisch	222
Sude	226
Ganze Fische	227
Filets und Tranchen	242
Fischgerichte	253
Meeresfrüchte	260
Schalentiere (Muscheln)	262
Krustentiere	265
Tintenfische	269
Saucen	270
Warme Saucen	271
Kalte Saucen	278
Gemüse und Pilze	284
Gemüse	286
Gefüllte Gemüse	317
Pilze	321
Salate	324
Salatsaucen	325
Rohe und gekochte Salate	327
Salatgerichte - Feinkostsalate	336
Kartoffeln	342
Teigwaren	354
Nudeln, Knödel & Co.	356

Reis	370
Eier	376
Warme Süßspeisen, Mehlspeisen	382
Kalte Süßspeisen, Desserts	404
Eisdesserts	424
Süße Saucen	428

Backen	432
Backpraxis	434
Hefeteig	438
Schmalzgebäck	450
Brandteig	454
Blätterteig	457
Rührteig	461
Mürbeteig und Obstkuchen	471
Biskuitmasse und Torten	486
Füllcremes und Glasuren	504
Kekse, Plätzchen, Weihnachtsgebäck	509
Pikante Bäckerei	532

Getränke	544
Getränke	546

Anhang	550
Sachregister	550
Rezeptregister	557
Löffelmaße	574
Impressum	575