

# Inhalt

## Einführung

Kleine Ernährungslehre	6
Einkauf von Lebensmitteln	10
Ökologische Aspekte, Obst und Gemüse	11
Getreide	12
Reis, Teigwaren, Brot, Kartoffeln	13
Mehle	14
Hühnereier, Lockerungsmittel	15
Fette	16
Fisch, Fleisch	17
Milch und Milchprodukte	20
Gewürze	22
Kräuter	23
Arbeitsgestaltung	24
Hygiene	24
Unfallverhütung	24
Mengen und Maße bei der Speisenzubereitung	25
Küchengeräte	26
Besondere Geräte und ihre Verwendung	28
Tiefgefrieren	29
Vorbereitungstechniken	30
Zubereitungstechniken	36
Kochstellen	40
Backöfen	41
Gartechniken	42

## Rezepte

Suppen	48
– Suppeneinlagen	58
Soßen	60
– Abgeschlagene Soßen	64
– Kalte Soßen	66
– Salatsoßen	68
Gemüse	72
Salate	98
Kartoffeln	116
Klöße	126
Teigwaren	132
Reis	141
Getreide	158
Fleisch	162
– Geflügel	182
Fisch	192
Eier	202
Aufläufe	210
Eintöpfe	218
Desserts	224
Frühstücksspeisen	234
Brotaufstriche	236
Getränke	240
Gebäck	242
– Rührmasse	242
– Biskuitmasse	248
– Brandmasse	254
– Mürbeteig	256
– Quarkölteig	258
– Blätterteig	260
– Hefeteig	262
– Sauerteig	268
– Weihnachtsgebäck	270
Füllungen und Überzüge	275
Garnierungen	278
Zusammenstellung von Speisen	280
Zusammenstellung für Kalte Büfets	281
Stichwortverzeichnis und Rezeptverzeichnis	282