

# Inhalt

Vorwort.....	4	Mengen.....	25	Dips und Cremes .....	49	Herzhafte Kartoffelpfanne.....	87
Basics.....	5	Messer.....	25	Spinat-Pie.....	51	Labskaus.....	88
Anrichten.....	6	Milchaufschäumer .....	26	Sushi.....	52	Schwäbische Schupfnudeln .....	89
Auftauen.....	7	Muscheln.....	26	Schnelle Antipasti.....	53	Prime-Time Chili .....	90
Backofen.....	8	Obst vorbereiten.....	26	Apfel-Käse-Gratin.....	54	Schichtfleisch im (Dutch) Oven.....	91
Balsamico-Creme .....	9	Nudeln .....	27	Lachsrollchen.....	55	Spinat-Feta Pfanne mit Putenstreifen ...	93
Blätterteig.....	9	Pilze.....	28	Carpaccio .....	56	Ostfriesische Dreifaltigkeit.....	94
Bulgur und Couscous.....	10	Pfannen und Töpfe.....	28	Salate.....	58	Auflauf .....	95
Brühe .....	10	Pfannkuchen & Co.....	28	Blattsalate.....	58	Thunfisch Nudelaufauf.....	95
Croûtons.....	11	Reis .....	29	Orangen-Fenchel-Salat .....	59	Lasagne .....	96
Eier .....	11	Saucen.....	30	Tomaten-Brot Salat.....	60	Kartoffelgratin italienische Art.....	97
Dessertipps .....	11	Salat .....	32	Kartoffelsalat.....	61	Vegetarische Moussaka .....	98
Durstlöscher .....	12	Salatdressings.....	32	Mexikanischer Salat mit Putenbrust .....	62	Fisch.....	99
Einfrieren.....	12	Schnelles Sushi.....	33	Suppen & Eintöpfe.....	63	Überbackener Fisch.....	99
Fisch.....	13	Senfvariationen .....	34	Zuppa Pavese.....	63	Warm geräuchertes Lachsfilet.....	100
Garnelen .....	13	Sparschäler .....	34	Türkisches Güvec mit Lamm .....	64	Forelle auf Gemüse .....	101
Gerüche .....	14	Sous Vide.....	34	Kartoffelsuppe Ammerländer Art.....	65	Fischfrikadellen.....	102
Gewürze & Co.....	14	Steak .....	35	Mexikanischer Schnellkochtopf.....	66	Fisch auf Mango-Gurkengemüse.....	104
Garzeiten.....	16	Timbale-Förmchen .....	36	Bauerneintopf .....	67	Fisch im Speckmantel.....	105
Grill .....	16	Toaster.....	37	Oldenburger Günkohleintopf.....	68	Miesmuscheln.....	106
Grillsaucen .....	17	Tee-Ei.....	37	Süßkartoffel-Rinder Curry mit Bohnen... 69		Geflügel .....	107
Herdtemperatur.....	19	Thermobecher .....	37	Hackfleisch-Käse Suppe.....	70	Tom Kha Gai Suppe .....	107
Hefeteig.....	19	Tomaten.....	38	Böhmischer Eintopf .....	71	Hähnchen-Reis Pfanne .....	108
Honig.....	20	Waage .....	38	Soljanka.....	72	Pollo in Padella.....	109
Ingwer schälen .....	20	Weck-Gläschen .....	38	Kichererbsen- Hühnereintopf .....	73	Huhn mit Saté-Sauce .....	110
Kaffeezubereitung.....	20	Vanille-Zucker .....	38	Türkische Hochzeitssuppe.....	74	Schwein .....	111
Karamell.....	21	Zwiebeln .....	39	Schnippelbohnen- Eintopf.....	75	Bolognese à la Einraumwohnung .....	111
Kerntemperatur.....	22	Frühstück.....	41	One-Pot- und One-Pan Gerichte .....	76	Geschmortes Schaschlik.....	113
Kokosnuss-Milch.....	22	Porridge .....	41	Asia-Pfanne (Turbogericht).....	76	Südstaaten Hackbraten.....	115
Knoblauch .....	22	Pancakes .....	42	Spaghetti Carbonara .....	77	Gefülltes Filet.....	115
Kräuter- & Pilzbutter.....	23	Armer Ritter.....	42	Fusilli mit Birne und Gorgonzola .....	78	Filetspitzen in Estragon-Wein-Sauce ..	116
Kuchenglasur.....	23	Frisco Breakfast .....	43	Nudeln Pomodoro .....	79	„Panierte“ Schnitzel.....	117
Küchenorganisation .....	23	Marokkanisches Berber Frühstück .....	44	Djuvec Reis.....	81	Bratwurst in Cidre .....	118
Mayonnaise „selfmade“ .....	24	Flap Jacks - Power-Riegel .....	46	Spanische Paella .....	82	Krakauer im Brotteig .....	119
		Vorspeisen und Snacks.....	47	Jambalaya .....	84	Rind.....	120
		Tortilla Wraps .....	47	Risotto.....	85	Rumpsteak mit Cognacsauce.....	120
		Tapa Leber mit Birne .....	48	Szegediner Gulasch.....	86	Roastbeef.....	121

