

Inhalt

Umgang mit den Rezepten	0.1
Persönliche Zeittabelle	0.2
Austauschprogramm bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten	0.3
Einsatz des Koch- und Backbuches in der Gemeinschaftsverpflegung	0.5
Rezeptauswahl	0.5
Mengen	0.5
Arbeitszeiten	0.5
Arbeitsablauf	0.6
Einsatz des Koch- und Backbuchs bei der Herstellung von Fingerfood	0.7
Rezeptauswahl	0.7
Mengen	0.7
Arbeitszeiten	0.7
Arbeitsablauf	0.8
Anrichten	0.8
Einsatz des Koch- und Backbuchs beim gemeinsamen Kochen mit Kindern	0.9
Rezeptauswahl	0.9
Mengen	0.9
Arbeitszeiten	0.10
Arbeitsplatz	0.10
Weitere Ideen	0.10

Inhalt

Abkürzungen	1.1
Maße und Gewichte	
Maße und Gewichte pro Esslöffel/Teelöffel	1.2.1
Maße und Gewichte pro Stück	1.2.2
Umrechnung von Milliliter in Gramm und Liter	1.2.3
Mengen/Richtwerte für eine Person	1.2.4
Saisonkalender für Obst	1.2.5
Saisonkalender für Gemüse	1.2.6
Vorbereiten von Nahrungsmitteln – allgemein gültige Hinweise	
Putzen	1.3.1
Waschen vor dem Schälen	1.3.1
Schälen	1.3.2
Waschen nach dem Schälen	1.3.2
Zerkleinern von Nahrungsmitteln – allgemein gültige Hinweise	
Arbeitsplatz zum Schneiden	1.3.3
Schneidbewegung	1.3.3
Tunnelgriff	1.3.3
Krallengriff	1.3.4
Halbieren/Auflagenschnitt	1.3.4
Schneiden	1.3.4
Scheiben schneiden	1.3.4
Spalten schneiden	1.3.5
Streifen schneiden	1.3.5
Würfel schneiden	1.3.6
Hobeln	1.3.7
Raspeln	1.3.7
Reiben	1.3.7
Hacken	1.3.8
Mahlen	1.3.8
Schroten	1.3.8
Pürieren	1.3.8
Obst – Vorbereiten und Zerkleinern	
Ananas	1.4.1
Äpfel	1.4.1
Apfelsinen	1.4.1
Aprikosen	1.4.2
Bananen	1.4.2
Birnen	1.4.2
Erdbeeren	1.4.2
Grapefruit	1.4.2
Heidelbeeren	1.4.3
Himbeeren	1.4.3
Holunderbeeren	1.4.3

Inhalt

Müsli

Powermüsli	2.1.1
Powermüsli, glutenfrei	2.1.1
Crunchy mit Obst	2.1.2
Crunchy mit Obst, glutenfrei	2.1.2
Müsli mit gekeimtem Weizen	2.1.3
Müsli mit gekeimtem Buchweizen, glutenfrei	2.1.3

Brotaufstriche

Frühlingsquark	2.2.1
Paprikaquark	2.2.1
Meerrettichquark	2.2.1
Kräuter-Tomatenquark	2.2.1
Tomatenquark	2.2.1
Olivenquark	2.2.1
Radieschenquark	2.2.1
Eierquark	2.2.1
Meerrettichfrischkäse	2.2.2
Kräuterfrischkäsestückchen	2.2.2
Avocadocreme	2.2.3
Frischkäse mit Paprika	2.2.3
Champignonbutter	2.2.4
Paprikabutter	2.2.4
Sesambutter	2.2.5
Tomaten-Rucola-Butter	2.2.5
Kräuterbutter	2.2.6
Kräuter-Knoblauchbutter	2.2.6
Kräuter-Senfbuter	2.2.6
Kräuter-Tomatenbutter	2.2.6
Bärlaubbutter	2.2.6
Rucolabutter	2.2.6
Minzbutter	2.2.6
Walnussbutter mit Petersilie	2.2.6
Tomatenbutter	2.2.7
Rote Bete-Aufstrich, vegan	2.2.7
Rote-Linsen-Aufstrich, vegan	2.2.8
Erbsenaufstrich, vegan	2.2.8
Möhrenaufstrich, vegan	2.2.9
Paprikaaufstrich, vegan	2.2.10
Champignon-Walnussaufstrich, vegan	2.2.11
Apfel-Zwiebel-Aufstrich	2.2.11
Schoko-Hafercreme	2.2.12
Schokonusscreme	2.2.12
Schokomandelcreme	2.2.12
Frische Konfitüre mit Honig	2.2.12
Hummus, vegan	9.2.6

Inhalt

Suppen **vegetarisch** **mit Fleisch** **mit Fisch**

Klare Rinderbrühe	3.1.1
Klare Geflügelbrühe	3.1.2
Klare Gemüsebrühe	3.1.3

Suppeneinlagen

Fleischklößchen	3.1.4
Eierstich	3.1.4
Gemüwestreifen	3.1.5
Grießklößchen	3.1.5
Käseklößchen	3.1.5
Geflügel-Curry-Rahmsuppe	3.1.6
Brokkolicremesuppe	3.1.7
Blumenkohlcremesuppe	3.1.7
Champignoncremesuppe	3.1.8
Möhrensuppe	3.1.9
Kürbissuppe	3.1.9
Zucchinisuppe	3.1.9
Rosenkohlsuppe	3.1.9
Pastinakensuppe	3.1.9
Curryrahmsuppe	3.1.10
Italienische Fischsuppe	3.1.11
Helgoländer Fischsuppe	3.1.12
Gulaschsuppe	3.1.13
Russische Kartoffelsuppe	3.1.14
Kartoffelsuppe	3.1.15
Zwiebelsuppe	3.1.16
Asiatische Gemüsesuppe	3.1.17
Mitternachtssuppe	3.1.18
Linsen-Ingwer-Suppe	3.1.19
Tomatensuppe	3.1.20

Eintöpfe **vegetarisch** **mit Fleisch** **mit Fisch**

Kartoffeleintopf, vegan	3.2.1
Nudeleintopf, vegan	3.2.2
Paprikaschoteneintopf, vegan	3.2.3
Bunter Reiseintopf, vegan	3.2.4
Chili con carne	3.2.5
Venezianischer Fischeintopf	3.2.6
Nasi Goreng	3.2.7

Inhalt

Salate aus vorwiegend rohen Zutaten

Blumenkohl in Curry-Sahnesoße	4.1.1
Blumenkohlsalat mit Kräutersahneschaum	4.1.1
Bohnensalat	4.1.2
Chicorée mit Currysoße	4.1.2
Chicorée-Möhren-Salat	4.1.3
Wintersalat mit Chicorée und Roter Bete	4.1.3
Chicoréesalat mit Apfelsinen und Äpfeln	4.1.3
Chinakohl mit Möhren	4.1.4
Chinakohl mit Apfelsinen	4.1.4
Chinakohl mit Banane	4.1.4
Eisbergsalat mit Dressing nach Wahl	4.1.5
Kräuterdressing	4.1.5
American Dressing	4.1.5
Süßes Joghurtdressing	4.1.5
Zitronendressing	4.1.5
Bunter Eisbergsalat	4.1.6
Feldsalat mit Apfel	4.1.7
Feldsalat mit Walnüssen und Apfelsinen	4.1.7
Gemüsesticks mit Dip	4.1.8
Grünkohlsalat	4.1.9
Gurkensalat mit Dill	4.1.10
Gurkensalat mit Essigdressing	4.1.10
Gurken-Tomaten-Salat	4.1.10
Lieblicher Kohlrabisalat	4.1.11
Kohlrabi-Radieschen-Salat	4.1.11
Kohlrabi-Möhren-Salat	4.1.11
Kopfsalat in Sahnesoße	4.1.12
Kopfsalat mit Kräuterdressing	4.1.12
Kopfsalat mit Champignons	4.1.12
Kopfsalat mit Radieschen	4.1.12
Farmersalat (Porree mit Möhren)	4.1.13
Bunter Porreesalat	4.1.13
Bunter Möhrensalat	4.1.14
Möhren-Apfel-Salat	4.1.14
Bunter Zucchini-salat	4.1.15
Paprika-Champignon-Salat	4.1.15
Rettichsalat	4.1.16
Rettich-Tomaten-Salat	4.1.16
Rosenkohlsalat mit Apfelsinen	4.1.17
Pikanter Rosenkohlsalat	4.1.17
Rote Bete-Rohkost mit Zitronendressing	4.1.18
Rote Bete mit Sahnesoße	4.1.18

Inhalt

Gemüse als Beilage

Auberginen Bugari/afghanische Auberginen	5.1.1
Bataten/Süßkartoffeln	5.1.2
Blumenkohl mit gebräunter Butter	5.1.3
Blumenkohl mit Käsesoße	5.1.3
Grüne Bohnen	5.1.4
Grüne Bohnen mit Knoblauch	5.1.4
Grüne Bohnen mit Schinkenwürfeln	5.1.4
Grüne Bohnen im Speckmantel	5.1.4
Grüne Bohnen mit Walnussbutter	5.1.4
Brokkoli mit Mandelblättchen	5.1.5
Champignons in Rahmsoße	5.1.6
Chicorée mit Schinkenstreifen	5.1.6
Erbsen	5.1.7
Fenchel in gebräunter Butter	5.1.7
Grünkohl mit geräucherten Mettenden	5.1.8
Grünkohl mal anders	5.1.9
Kohlrabi in Zitronensahne	5.1.10
Kürbis	5.1.10
Thymian-Mangold	5.1.11
Möhrengemüse	5.1.11
Glasierte Möhren	5.1.12
Glasierte Möhren mit Salbei	5.1.12
Glasierte Möhren mit Ingwer	5.1.12
Paprikagemüse	5.1.12
Paprika süß-sauer	5.1.13
Pastinaken-Möhren-Gemüse mit Curry	5.1.13
Porreestreifen	5.1.14
Rosenkohl	5.1.14
Rotkohl	5.1.15
Schwarzwurzeln	5.1.15
Sauerkraut mit Äpfeln	5.1.16
Spargel	5.1.16
Spinat mit Sahne	5.1.17
Steckrübe	5.1.17
Zucchini	5.1.18
Steckrübe, gebacken	5.1.18
Kürbis, gebacken	5.1.18
Weißkohl oder Wirsing-syrisch	5.1.19
Ratatouille	5.1.20

Inhalt

Vegetarische Speisen

Grünkernbratlinge	6.1
Buchweizenbratlinge	6.1
Haferbratlinge	6.2
Falafel, vegan	6.3
Getreidebratlinge, vegan	6.4
Gemüsebratlinge, vegan	6.5
Käse-Gemüse-Puffer	6.6
Gebratener Sellerie	6.7
Gebratene Zucchini	6.7
Sesam-Kohlrabi-Taler	6.8
Gebratene Möhren	6.8
Gebratene Pastinaken	6.8
Gebratener Feta	6.8
Gemüsecurry, vegan	6.9
Gemüse der Provence, vegan	6.10
Kürbisspalten mit Gemüse der Provence	6.10
Gemüse-Reis-Pfanne, vegan	6.11
Gemüse-Hirse-Pfanne, vegan	6.12
Chinapfanne, vegan	6.13
Nudelpfanne	6.14
Hirsepfanne mit Joghurtsoße	6.15
Hirsepfanne mit Kräuter-Mandel-Dip, vegan	6.15
Gemüse-Mandel-Spaghetti	6.16
Kohlrouladen mit Gemüsefüllung	6.17
Chinakohlroulade	6.17
Paprikaschoten mit Reisfüllung	6.18
Reisauflauf	6.19
Käse-Quinoa-Auflauf	6.20
Gemüse-Lasagne	6.21
Nudelauflauf	6.22
Gemüsegratin	6.23
Gemüsegratin, indisch	6.23
Kartoffelauflauf	6.24
Pikanter Quarkauflauf, auch glutenfrei	6.25
Hirsegratin auf Kohlrabischeiben	6.26
Überbackener Feta	6.27
Gefüllte Champignons	6.28
Polenta mit Käse	6.29
Polenta, vegan	6.29
Polenta-Pizza, glutenfrei	6.29
Gemüsestern auf Polenta	6.30

Inhalt

Kartoffeln

Pellkartoffeln	7.1.1
Salzkartoffeln	7.1.1
Kartoffelpüree	7.1.2
Bratkartoffeln	7.1.3
Kartoffelklöße	7.1.4
Kartoffeltaler	7.1.5
Gnocchi	7.1.5
Kartoffelnudeln	7.1.6
Sesamkartoffeln	7.1.6
Kräuterkartoffeln	7.1.6
Gebackene Kartoffeln mit Sonnenblumenkernen	7.1.6
Gebackene Kartoffeln mit Kürbiskernen	7.1.6
Herzoginkartoffeln	7.1.7
Kartoffelkroketten	7.1.8
Knusperkartoffeln aus dem Backofen	7.1.9
Kartoffeln der Provence	7.1.10
Pommes frites aus dem Backofen	7.1.10
Kartoffelgratin	7.1.11
Kartoffelgratin, vegan	7.1.12
Rösti	7.1.13
Kartoffelpuffer	7.1.14
Möhrenpuffer	7.1.14
Knoblauchpuffer	7.1.14
Schinkenpuffer	7.1.14
Currypuffer	7.1.14
Kartoffelsalat	4.3.4
Spanischer Kartoffelsalat	4.3.6
Schwäbischer Kartoffelsalat	4.3.7

Reis

Reis	7.2.1
Risotto	7.2.1
Kräuterrisotto	7.2.1
Sahne-Gemüse-Risotto	7.2.1
Curryreis	7.2.2
Kabili Palau, afghanischer Reis	7.2.2
Tomatenreis-Djuvecreis	7.2.3

Inhalt

Fleischgerichte

Frikadellen	8.1.1
Frikadellen, glutenfrei	8.1.1
Frikadellen, indisch	8.1.1
Frikadellen, italienisch	8.1.1
Frikadellen, vegetarisch	8.1.1
Frikadellen, orientalisches	8.1.1
Minifrikadellen	8.1.1
Cevapcici	8.1.2
Königsberger Klopse	8.1.3
Hackbällchen in Tomatensoße	8.1.4
Spanische Tapas-Hackbällchen	8.1.4
Hackbraten	8.1.5
Gefüllte Paprikaschoten	8.1.6
Kohlrouladen	8.1.7
Gulasch	8.1.8
Pilzgulasch	8.1.8
Paprikagulasch	8.1.8
Zwiebelgulasch	8.1.8
Gulasch, orientalisches	8.1.8
Rinderrouladen	8.1.9
Roulade, orientalisches	8.1.9
Schmorbraten	8.1.10
Kasseler im Blätterteig	8.1.11
Kasseler im Brotmantel	8.1.11
Gyros	8.1.12
Gyrosauflauf	8.1.12
Döner	8.1.12
Döner, vegetarisch	8.1.12
Rahmgeschnetzeltes	8.1.13
Schnitzel, paniert	8.1.14
Schnitzel, natur	8.1.14
Kotelett, paniert oder natur	8.1.15
Cordon bleu	8.1.15
Rindersteak mit Kräuterbutter	8.1.16
Hähnchenschenkel, natur	8.1.17
Brathähnchen	8.1.17
Hähnchenschenkel, indisch	8.1.17
Hähnchenschenkel, orientalisches	8.1.18
Hühnerfrikassee	8.1.19
Hühnerfrikassee, orientalisches	8.1.19

Inhalt

Warme Soßen

Kräuterrahmsoße	9.1.1
Käesoße	9.1.1
Senfsoße	9.1.1
Currysoße	9.1.1
Champignonsoße	9.1.2
Scharfe Paprikasoße	9.1.3
Tomatensoße	9.1.4
Soße bolognese	9.1.5
Soße bolognese, vegetarisch	9.1.5
Schinken-Sahnesoße	9.1.6
Sauce Hollandaise	9.1.7
Sauce Béarnaise	9.1.8

Kalte Soßen und Dips

Remouladensoße	9.2.1
Zaziki	9.2.1
Kräuterquark	9.2.2
Zwiebelquark	9.2.2
Paprikaquark	9.2.2
Eierquark	9.2.2
Kräuterkäsecreme	9.2.2
Knoblauchquark	9.2.2
Schafskäse-Dip mit Paprika	9.2.2
Schmandsoße	9.2.3
Schmandsoße mit Tomate	9.2.3
Schmandsoße mit Knoblauch	9.2.3
Schmandsoße mit Curry	9.2.3
Schmandsoße mit Zwiebeln	9.2.3
Schmandsoße mit Paprika	9.2.3
Frankfurter Grüne Soße	9.2.3
Pesto	9.2.4
Bärlauchpesto	9.2.4
Tomatenpesto	9.2.4
Pesto, vegan	9.2.4
Sour Cream	9.2.4
Bananen-Currycreme	9.2.5
Meerrettichsahne	9.2.5
Kürbiskernsoße	9.2.5

Inhalt

Obstspeisen

Obstsalat	10.1.1
Kompott	10.1.2
Apfelmus	10.1.3
Apfelmandelcreme	10.1.3
Apfelschnee	10.1.4
Dänisches Apfeldessert	10.1.4
Schoko-Bananeneis	10.1.5
Erdbeereis	10.1.6
Himbeereis	10.1.6
Zwetschgeneis	10.1.6
Heidelbeereis	10.1.6
Apfel-Zimteis	10.1.6
Mangoeis	10.1.6
Bananen-Schokocreme	10.1.7
Erdbeercreme	10.1.8

Quarkspeisen & Co

Quarkspeise	10.2.1
Fruchtjoghurt	10.2.1
Quarkbecher mit Knusperfloeken	10.2.2
Quark-Birnen-Dessert	10.2.3
Zitronen-Mandel-Quark	10.2.4
Beeren-Quarkspeise	10.2.4
Himbeertraum	10.2.5
Schwarzwaldbecher	10.2.6
Apfelknusperdessert	10.2.7
Birnenknusperdessert	10.2.7
Apfel-Calvados-Knusperdessert	10.2.7
Erdbeerknusperdessert	10.2.7
Rhabarberknusperdessert	10.2.7
Mascarpone mit Erdbeeren	10.2.8
Tiramisu	10.2.9
Fruchtiges Tiramisu	10.2.9

Desserts mit stärkehaltigen Bindemitteln

Vanillecreme	10.3.1
Vanille-Reis-Creme	10.3.1
Vanille-Nuss-Creme	10.3.1
Vanille-Apfel-Creme	10.3.1

Inhalt

Hefeteig

Hefeteig – Zutaten und Arbeitsablauf	11.1.0
Brötchen	11.1.1
Sesambrötchen	11.1.1
Mohnbrötchen	11.1.1
Käsebrötchen	11.1.1
Kräuterbrötchen	11.1.1
Zwiebelbrötchen	11.1.1
Roggenbrötchen	11.1.1
Slow Baking – Brot oder Brötchen	11.1.2
Milchbrötchen	11.1.3
Kürbisbrötchen	11.1.3
Franzbrötchen	11.1.4
Knoten	11.1.5
Butterbrötchen	11.1.5
Laugenbrötchen	11.1.6
Laugenkäsebrötchen	11.1.6
Laugenstangen oder Laugenbrezeln	11.1.6
Baguettebrötchen	11.1.7
Baguette – belegt	11.1.7
Baguettestangen	11.1.7
Rucola-Tomaten-Bruchetta	11.1.7
Bruchetta mit Pesto	11.1.7
Gefüllte Baguettes	11.1.8
Kräuterbaguettes	11.1.9
Gewürzstangen	11.1.10
Käsestangen	11.1.10
Knusperstangen/Crostinis	11.1.11
Fladenbrot	11.1.12
Focaccia (Olivenbrot)	11.1.12
Fladenbrot Pomodori	11.1.12
Brötchensonnen	11.1.13
Schnelles Brot	11.1.14
Kräuterbrot	11.1.14
Mohnzopf	11.1.15
Sesamzopf	11.1.15
Osterzopf	11.1.15
Pizza	11.1.16
Minipizzen	11.1.17
Minicalzone	11.1.17
Gemüse-Käse-Schnitten	11.1.18
Zwiebelkuchen	11.1.18
Pikante Schnecken	11.1.19

Inhalt

Dörren/Trocknen

Süßkartoffel-Chips	12.1
Möhren-Chips	12.1
Rote Bete-Chips	12.1
Topinambur-Chips	12.1
Grünkohl-Chips	12.1
Apfelringe	12.2
Apfel-Schoko-Ringe	12.2
Birnenspalten	12.2
Zwetschgenspalten	12.2

Einkochen

Konfitüre mit Gelierzucker	12.3
Konfitüre extra, mit Obststücken und Gelierzucker	12.4
Mögliche Kombinationen zur Herstellung von Konfitüren	12.5
Gelee mit Gelierzucker	12.6
Mögliche Kombinationen zur Herstellung von Gelees	12.7
Saftgewinnung mit einem Dampfsafter	12.8
Apfel-Chutney mit Zwiebeln	12.9
Kürbis mit Zwiebeln und roter Chilischote	12.10

Einfrieren

Einfrieren von Obst	12.11
Einfrieren von Gemüse	12.12
Einfrieren von Fleisch und Fisch	12.13
Einfrieren von Milch und Milchprodukten	12.14
Einfrieren von Speisen	12.15
Auftauen von Gemüse	12.16
Auftauen von Obst	12.16
Auftauen von Fleisch und Fisch	12.17
Auftauen von Milch und Milchprodukten	12.18
Auftauen von Speisen	12.19

Sachwort- und Rezeptverzeichnis

Ideen für Fingerfood und Partyrezepte sind mit einem gelben Punkt gekennzeichnet

Abkürzungen	1.1
Abschmecken	1.9.1
Abschrecken	1.9.1
Afghanische Auberginen	5.1.1
Afghanischer Reis	7.2.2
Amarantbrot	11.1.28
Amarettini	11.8.3
American Dressing	4.1.5/4.2.6
Amerikatorte	11.5.12
Anbraten	1.9.1
Andünsten	1.9.1
Anrichten	0.8/1.9.1
Apfel-Butterkuchen	11.1.32
Apfel-Chutney mit Zwiebeln	12.9
Apfel-Crisp	10.5.3
Apfeldessert, dänisches	10.1.4
Apfelgelee mit Frucht	10.4.2
Apfelgelee mit Zimtsahne	10.4.1
Apfel-Käsekuchen	11.5.8
Apfelknusperdessert	10.2.7
Apfelkuchen, sehr fein	11.5.4
Apfelmandelcreme	10.1.3
● Apfelmuffins	11.5.17
Apfelmus	10.1.3
Apfelringe	12.2
Apfelschaumsoße	10.6.3
Apfelschnee	10.1.4
Apfel-Schoko-Ringe	12.2
Apfelsinen-Bananen-Smoothie	2.4.1
Apfelsinencreme mit Sahne	10.3.8
Apfelsinenfruchtwolke	10.4.3
Apfelsinen-Möhren-Smoothie	2.4.1
Apfelsinenschaumsoße	10.6.3
Apfel-Streuselkuchen	11.1.29
● Apfel-Streuselschnecken	11.1.31
Apfelstrudel	11.4.2
Apfeltaschen	11.2.5
Apfeltorte, gedeckte	11.3.2
Apfel-Vanillecreme	10.4.5
Apfel-Zimteis	10.1.6
Apfel-Zwiebel-Aufstrich	2.2.11
Aprikosenfruchtwolke	10.4.3
Arabisches Dressing	4.2.3
Arbeitsablauf	0.6/0.8
Arbeitsplatz	1.12.1