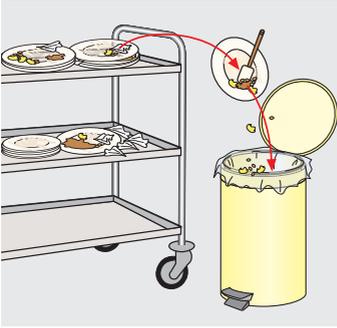
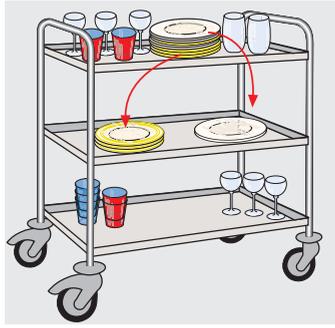


## Beschicken und Leeren der Geschirrspülmaschine – Arbeitsschritte



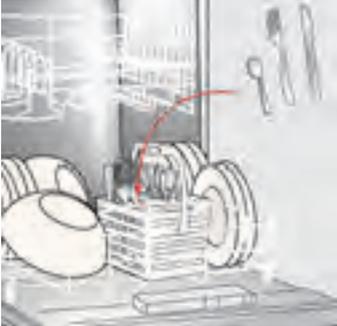
Speisereste von Geschirr und Töpfen mit einem Gummischaber entfernen.



Ungeeignetes Geschirr aussortieren.



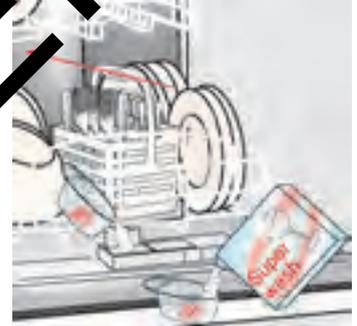
Größere und dunkler verunreinigte Geschirteile in den unteren Korb einsortieren.



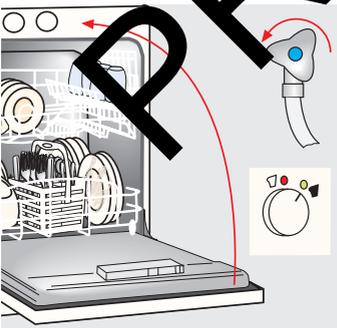
Besteck unsortiert in den Besteckkorb stellen.



Gläser und leicht verschmutztes Geschirr in den oberen Korb stellen.



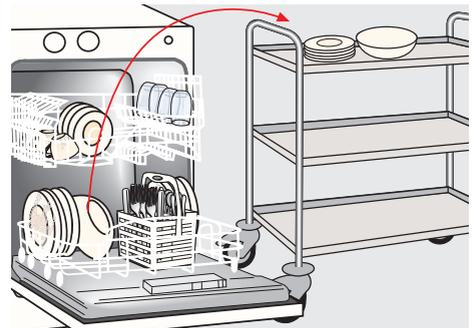
Reiniger nach Gebrauchsanweisung zugeben. Körbe zurückschieben.



Tür schließen. Wasserhahn öffnen. Programm auswählen und starten.

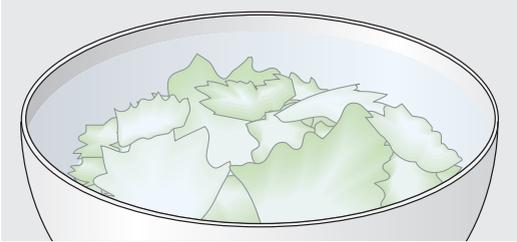


Nach Programmende Gerät ausschalten. Wasserhahn schließen.

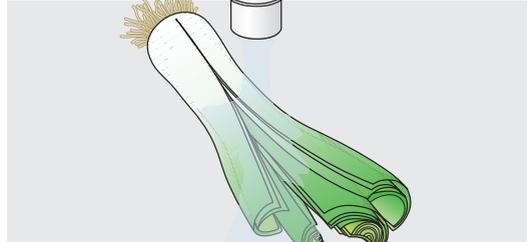


Geschirrspülmaschine ausräumen. Mit dem unteren Korb beginnen. Geschirr auf Sauberkeit überprüfen.

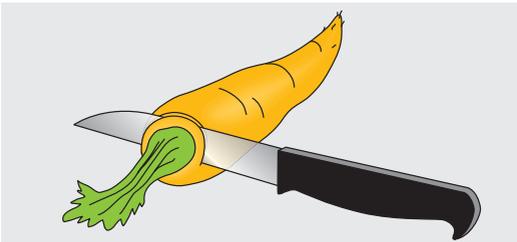
## 2.1 Entfernen von unerwünschten Bestandteilen



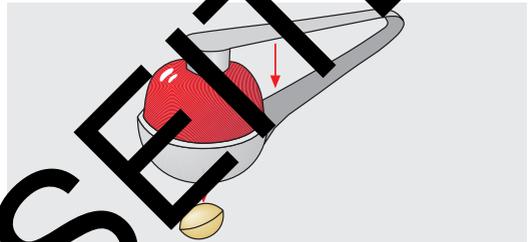
**Waschen:** Sämtlicher Schmutz wird entfernt. Lebensmittel mit empfindlicher Struktur, z. B. Salat, wird in stehendem Wasser gewaschen.



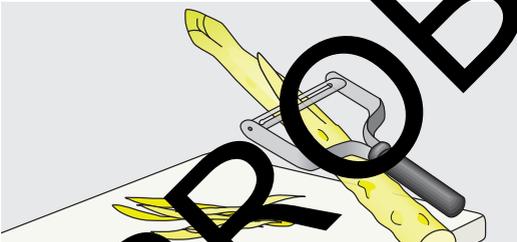
**Waschen:** Lebensmittel mit fester Struktur, z. B. Lauch, wird unter fließendem Wasser gewaschen.



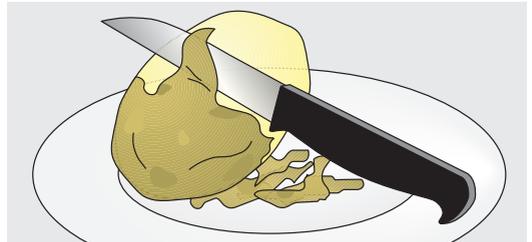
**Putzen:** Schadhafte, nicht essbare Bestandteile werden entfernt, z. B. durch Abschneiden.



**Putzen:** Nicht essbare Bestandteile werden entfernt, z. B. durch Entkernen.



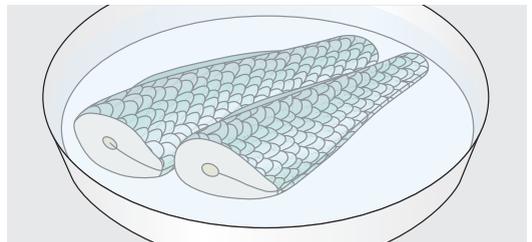
**Schälen:** Schalen werden mit dem Sparschäler oder dem Putzmesser entfernt.



**Pellen:** Entfernen von feinhäutigen Schalen, z. B. Kartoffeln, Eier.



**Schaben:** Wurzelgemüse, z. B. junge Möhren, kann auch geschabt werden. Dabei wird lediglich eine dünne Schicht entfernt.



**Wässern:** Entfernen unerwünschter Stoffe, z. B. Salz. Lebensmittel nicht zu lange im Wasser liegen lassen.

### 3.6 Dünsten

**Dünsten ist ein Garen im eigenen Saft, evtl unter Zugabe von wenig Fett und/oder Wasser. Wasserreiches Gemüse, z. B. Möhren, kann durch Dünsten gegart werden, vgl. S. 129.**



Fett im Topf erhitzen. Möhren dazugeben, andünsten.



1/8 l heißes Wasser, Salz und Zucker dazugeben, aufkochen, herunterschalten.



Im geschlossenen Topf weiterdünsten.

**Wasserreiches Obst, z. B. Pflaumen, kann durch Dünsten gegart werden, vgl. S. 136.**



Pflaumen mit Zucker bestreuen, mischen, stehen lassen.



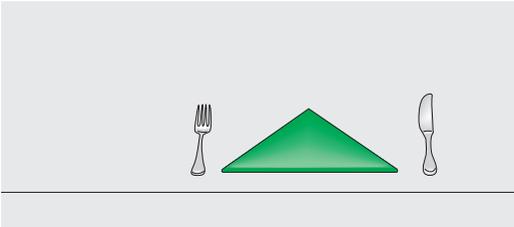
Pflaumen dünsten.



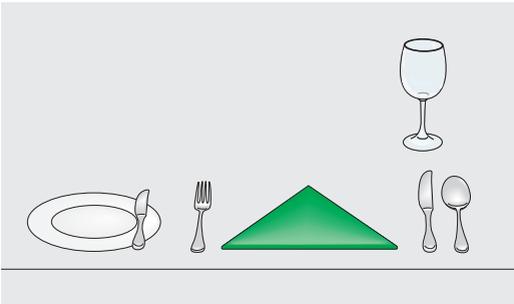
Abschmecken und umfüllen.

- ▶ Lebensmittel im geschlossenen Topf unter Rühren andünsten.
- ▶ Bei Gemüse und Fleisch evtl. Fett zur Aromabildung hinzufügen.
- ▶ Obst zur Saftbildung mit Zucker mischen. Hierbei spricht man von Dünsten im eigenen Saft.
- ▶ Rechtzeitig zurückschalten, auf Flüssigkeitsverluste achten, Flüssigkeit ergänzen.
- ▶ Zu wenig Flüssigkeit: Das Gargut kann anbrennen. Zu viel Flüssigkeit: Das Dünsten geht in Kochen über.
- ▶ Im geschlossenen Topf dünsten. Deckel nicht so oft anheben.
- ▶ **Geeignet für:** wasserreiches Obst und Gemüse, Pilze, Fisch.

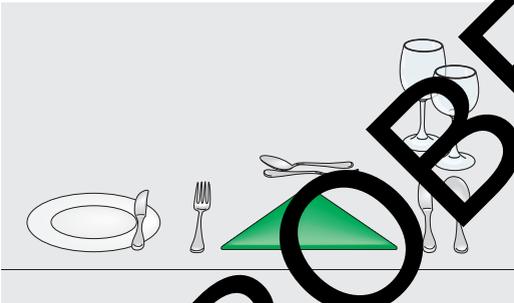
1. Nenne wasserreiche Obst- und Gemüsesorten, die gedünstet werden.
2. Nenne wasserarme Obst- und Gemüsesorten, die gekocht werden.
3. Paprika-Zwiebel-Gemüse soll gedünstet werden. Beschreibe den Arbeitsablauf.
4. Erstellt **Steckbriefe** zu den einzelnen Gartechniken, z. B. „Im Topf herrscht dichter Nebel, obwohl nur wenig Wasser darin ist.“ „Die Nährstoffverluste sind gering und der Geschmack ist super.“ Die restlichen Mitschülerinnen und Mitschüler sollen die von euch beschriebenen Gartechniken erraten.



Grundgedeck



Hauptgang mit Suppe, Getränk und Brotteller



Hauptgang mit Suppe, Brotteller, Dessert und zweitem Glas

1. Decken einen Tisch für vier Personen. Es gibt folgende Speisen:
  - a) Tomatensuppe,
  - b) Braten mit Soße,
  - c) Salzkartoffeln,
  - d) Salat,
  - e) Mineralwasser.
2. Stelle Schüsseln und das Vorlegebesteck dazu.
3. Mache Vorschläge für das Garnieren der Speisen.

## 5.2 Arbeitsablauf beim Tischdecken

- ▶ Zuerst wird mit einer Serviette der Gedeckplatz markiert – 60 cm Platz pro Person.
- ▶ Das Eindecken erfolgt im Uhrzeigersinn um den Tisch.
- ▶ Danach wird das Besteck eingedeckt:
  - Messer rechts und Gabel links für den Hauptgang, Gabel und Messer sind etwa 1 cm von der Tischkante entfernt. Die Messerklinge zeigt zum Teller.
  - Der Löffel für die Suppe liegt rechts neben dem Messer.
  - Es folgt das Besteck für das Dessert: Mittelgabel mit dem Griff nach links und Mittellöffel mit dem Griff nach rechts oberhalb des Gedeckplatzes.
- ▶ Salatschüsseln werden links neben dem Teller eingedeckt.
- ▶ Wenn ein Glas eingedeckt, so steht es oberhalb der Messerspitze. Werden mehrere Gläser eingedeckt, so steht das Glas, das zuerst gebraucht wird, über der Messerspitze. Die weiteren Gläser stehen rechts und links daneben.
- ▶ Der Brotteller wird als Letztes links vom Gedeck hingestellt. Ein Messer mit der Schneide nach links wird für Butter daraufgelegt.
- ▶ Die Serviette liegt auf dem Teller oder daneben.
- ▶ Schüssel und Platten stehen in der Mitte des Tisches.



Festlich gedeckter Tisch

## 7.6 Fleisch, gegrillt

### Fleischspieße

400 g Rindfleisch

2 Zwiebeln

4 EL Zitronensaft

3 EL Öl

3 EL Wasser

Salz, Pfeffer, Paprika

Thymian

2 große Zwiebeln

2 Paprikaschoten

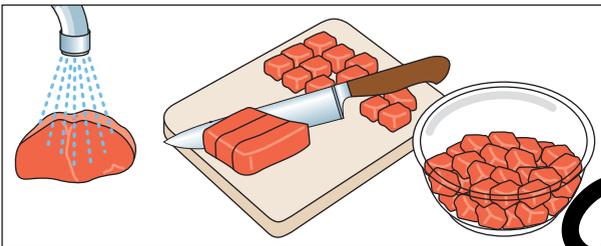
347 kcal

22 g E

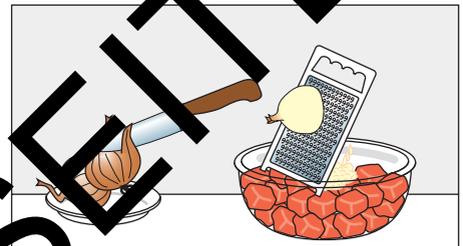
25 g F

6 g KH

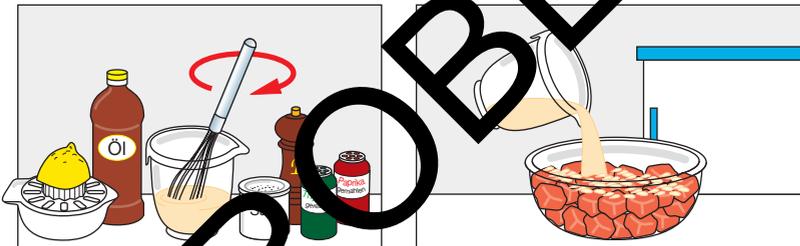
- Anstelle von Rindfleisch kann auch **Schweinefleisch** oder **Putenfleisch** genommen werden.
- Zusätzlich können 125 g **frische Champignons** auf die Spieße gesteckt werden.
- Auch andere Lebensmittel können auf Spießern gegrillt werden, z. B. **Shrimps mit Perlzwiebeln und Tomatenscheiben**.



Fleisch waschen, trocken tupfen, in 2 cm große Würfel schneiden.

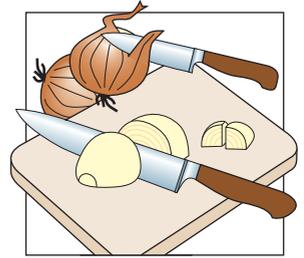


2 Zwiebeln schälen, darüberreiben.

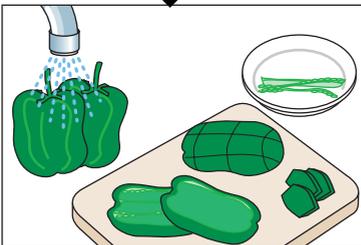


Marinade aus Zitronensaft, Öl, Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian herstellen, über das Fleisch geben.

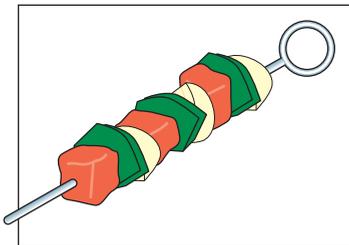
Fleisch mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur, besser 24 Stunden im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen.



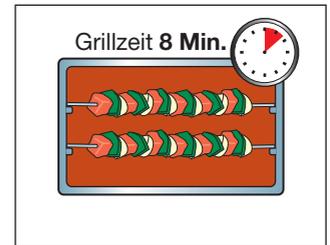
2 Zwiebeln schälen, vierteln.



Paprika waschen, halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen, in 2 cm große Quadrate schneiden.



Auf Spieße abwechselnd Fleisch, Paprika, Zwiebel, Fleisch, Paprika, Zwiebel usw. stecken.



Grill vorheizen, Spieße 6 bis 8 Minuten unter Wenden grillen.

**Wraps** (4 Stück)

**200 g Mehl**  
**½ TL Salz**  
**2 EL weiches Butterschmalz**  
**5 bis 6 EL Wasser**

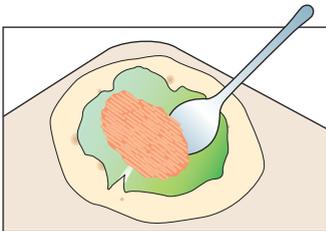
mit  
 in einer Rührschüssel mischen.  
 dazugeben.  
 Mit dem Knehtaken unter Zugabe von  
 verkneten.

Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

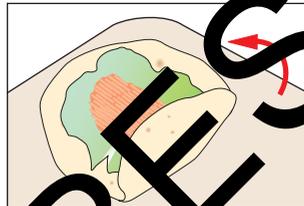
Den Teig in vier Teile teilen. Je einen Teil  
 auf einer bemehlten Fläche möglichst  
 dünn zu einem Fladen ausrollen.

Durchmesser: 20 bis 25 cm.

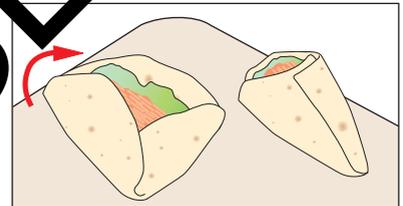
Fladen in einer beschichteten Pfanne  
 ohne Fett von jeder Seite 1 bis 2 Minuten  
 backen. Falls sich der Fladen aufbläht,  
 den Fladen flach drücken.



Füllung auf den  
 Wrap geben.



Die rechte Seite nach  
 oben schlagen.



Die untere Seite nach oben hin  
 aufrollen.

**Thunfischwraps – Füllung**

**2 Dosen Thunfisch (300 g)**  
**1 Salatgurke**  
**1 Bund Petersilie**

öffnen, ausfüllen, abtropfen lassen  
 und mit einer Gabel zerdrücken.  
 waschen, schälen, fein würfeln.  
 waschen, putzen, hacken.

Salatgurke und Petersilie unter  
 die Thunfischmasse mengen.

Thunfischmasse mit  
 und  
 abschmecken.

**3 EL Schlagsahne**  
**Salz, Pfeffer**

**1 großes Salatblatt**

flach auf den Wrap legen.  
 Thunfischmasse gleichmäßig auf das  
 Salatblatt streichen. Ein zweites  
 darauflegen.

**großes Salatblatt**

Wrap aufrollen.

**Pergamentpapier**

um den Wrap schlagen.

360 kcal

25 g E

25 g F

40 g KH

## 18 Mit Freunden aus anderen europäischen Ländern kochen

### Easterbrunch

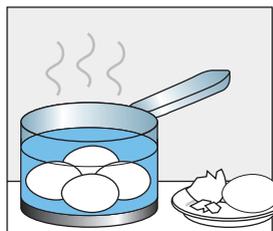
Zu einem Osterbrunch können neben leckeren Salaten Eier in verschiedenen Variationen zubereitet werden: gefüllte Eier, Fliegenpilze (Fly agaric), Eierspieße, längs und quer halbierte Eier usw.

Es gibt **Eierschneider**, die Eier in Scheiben bzw. in sechs gleich große Spalten schneiden. **Eierspieße** bestehen z. B. aus einer Cocktailtomate mit einer Eierhälfte und einer Salamitüte.

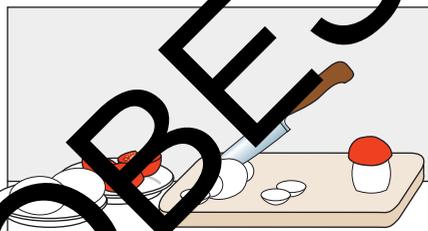
1. Ihr wollt mit Gastschülern aus England einen Osterbrunch vorbereiten. Sammelt Rezepte für einen Osterbrunch und übersetzt diese ins Englische.
2. Zwei Rezepte für den Osterbrunch sind hier bereits vorgegeben.
  - a) Egg mushrooms,
  - b) Deviled eggs.

### Egg mushrooms

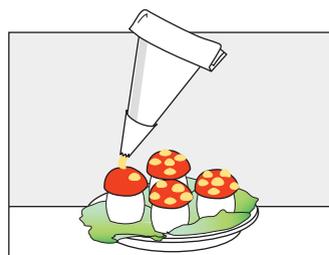
4 eggs  
2 small tomatoes  
mayonnaise  
salad leaves to decorate



Boil 4 eggs until hard. Run under cold water and peel.



Cut small pieces off each end of the eggs and place a tomato half on each egg.

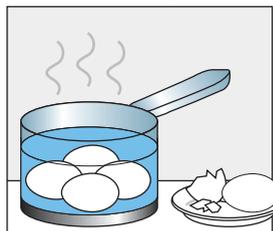


Pipe dots of mayonnaise onto the tomato halves. Serve on a bed of salad leaves.

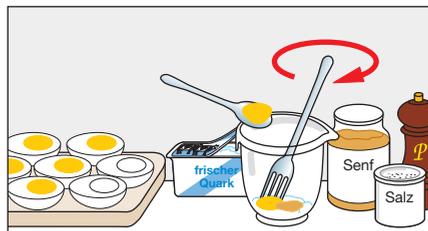
### Deviled eggs

4 eggs  
80 g sour cream  
1 tablespoon mustard

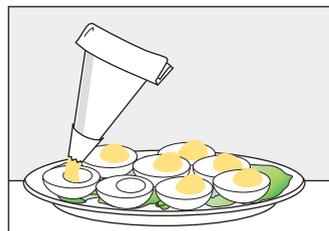
1 pinch salt  
1 pinch pepper  
salad leaves to decorate



Boil 4 eggs until hard. Run under cold water and peel.



Remove the yolks, mix with sour cream and mustard. Season with salt and pepper.



Pipe the mixture into the halved egg whites. Serve on a bed of salad leaves.

# Mengennährwerttabelle

Lebensmittel	Portion, Scheibe, Stück, EL Menge in g/ml	Ei-	Fett	Kohlen-	Energie		Mineralstoffe		Vitamine	
		weiß		hydrate	kcal	kJ	Calcium	Eisen	B <sub>1</sub>	C
		g	g	g			mg	mg	mg	mg
<b>Getränke</b>										
Apfelsaft	Glas (200 ml)	+	+	24	98	410	14	0,6	0,04	2
Grapefruitsaft	Glas (200 ml)	2	+	20	88	370	16	1,0	0,06	70
Orangensaft	Glas (200 ml)	2	+	20	88	370	26	0,6	0,16	88
Traubensaft	Glas (200 ml)	+	+	36	145	610	24	0,8	0,08	2
Zitronensaft	1 EL (15 ml)	0	0	1	5	20	2	0,1	0,01	8
Karottensaft	Glas (200 ml)	2	+	12	57	240	14	0,4	0,02	8
Tomatensaft	Glas (200 ml)	2	+	8	40	170	30	1,2	0,10	34
Cola-Getränk	kl. Fl. (330 ml)	0	0	36	145	600	13	0,1	0,01	0
Limonade	kl. Fl. (330 ml)	0	0	40	161	670	17	0,6	0	0
<b>Getreide, Backwaren</b>										
Roggenmehl, Type 1150	1 EL (10 g)	1	+	7	32	140	2	0,2	0,02	0
Weizenmehl, Type 405	1 EL (10 g)	1	+	7	34	142	2	0,1	0,01	0
Weizenmehl, Type 1700	1 EL (10 g)	1	+	3	129	560	4	0,3	0,04	0
Weizen, Stärke	1 EL (10 g)	+	+	9	35	155	0	0	0	0
Weizen, Grieß	1 EL (10 g)	1	+	7	33	140	2	0,1	0,01	0
Reis, Vollkorn, gekocht	Portion (150 g)	5	+	41	175	825	50	1,0	0,11	0
Reis, poliert, gekocht	Portion (150 g)	3	+	27	157	660	14	0,2	0,01	0
Eierteigwaren, gekocht	Portion (150 g)	8	+	42	214	900	15	1,3	0,06	0
Vollkornteigwaren, gekocht	Portion (150 g)	3	+	36	204	855	38	1,5	0,15	0
Cornflakes	Portion (30 g)	2	+	11	109	456	4	0,6	0,02	23
Haferflocken, kernige	1 EL (10 g)	1	1	6	38	157	5	0,5	0,06	0
Müsli mit Trockenobst	1 EL (10 g)	1	1	6	33	139	7	0,3	0,04	0
Brötchen, Semmel, Weizen	1 Stück (40 g)	1	1	20	101	426	11	0,5	0,04	0
Brötchen, Roggen	1 Stück (40 g)	3	+	20	92	404	8	0,8	0,06	0
Knäckebrot, Roggen	Scheibe (10 g)	1	+	7	31	132	9	0,5	0,02	0
Mehrkornbrot	Scheibe (50 g)	1	1	17	90	378	10	0,9	0,05	0
Roggenbrot, Graubrot	Scheibe (50 g)	2	+	19	91	382	12	1,0	0,07	0
Roggenvollkornbrot	Scheibe (50 g)	4	1	21	102	428	20	1,6	0,09	0
Toastbrot, Weizen	Scheibe (20 g)	1	1	10	52	218	9	0,3	0,02	0
Weizenvollkornbrot	Scheibe (50 g)	4	1	21	102	428	30	1,0	0,13	0
Paniermehl	1 EL (10 g)	1	+	7	36	151	3	0,3	0,02	0
Butterkeks	1 Stück (5 g)	+	1	4	22	91	2	0,1	+	0
Vollkornekeks	1 Stück (10 g)	1	2	4	42	176	8	0,3	0,07	0
Zwieback	1 Stück (10 g)	1	+	7	37	155	2	0,1	0,01	0
<b>Kartoffeln</b>										
Pellkartoffeln, gebrat	Portion (200 g)	4	+	30	138	580	20	1,6	0,20	36
Pommes frites	Portion (150 g)	6	20	47	393	1650	30	2,4	0,23	35
Kartoffelknödel	Portion (200 g)	8	2	38	205	860	30	2,0	0,18	18
Kartoffelchips	Portion (30 g)	2	12	12	169	708	15	0,7	0,06	5
<b>Gemüse</b>										
Auberginen	Portion (250 g)	5	+	8	54	225	200	1,0	0,10	13
Blumenkohl	Portion (250 g)	8	+	8	60	250	50	1,5	0,28	183
Bohnen, grün	Portion (200 g)	4	+	10	57	240	120	1,6	0,16	40
Brokkoli	Portion (250 g)	8	+	8	63	263	263	3,3	0,25	285
Champignons	Portion (125 g)	4	+	1	21	88	25	1,4	0,13	5
Chicorée	Portion (140 g)	1	+	3	18	77	35	1,0	0,07	14
Eisbergsalat	Portion (140 g)	1	+	3	18	77	28	0,6	0,15	4
Erbsen, grün	Portion (200 g)	14	2	26	181	760	50	3,6	0,60	50
Essiggurken	Stück (50 g)	1	+	2	8	35	15	0,8	0	3
Grünkohl	Portion (250 g)	10	3	8	95	400	525	4,8	0,25	263
Kohlrabi	Portion (250 g)	5	+	10	60	250	175	2,3	0,13	160
Kopfsalat	Portion (100 g)	1	+	1	10	40	35	1,1	0,06	13
Porree, Lauch	Portion (250 g)	5	+	8	54	225	218	2,5	0,25	75

## Kebbeh

**250 g fein geschroteter Bulgur**  
entsprechend der Anweisung auf der  
Verpackung zubereiten

**Minze- und Basilikumblätter**

**500 g Tatar**

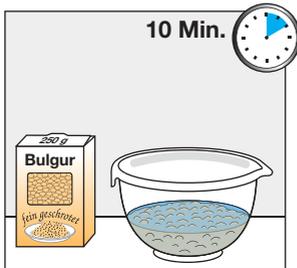
**1 TL Zimt, Salz**

**1 Zwiebel, Olivenöl**

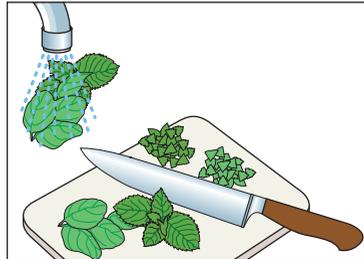
### Anmerkung:

Bulgur ist vorgegarter, zerkleinerter  
Weizen.

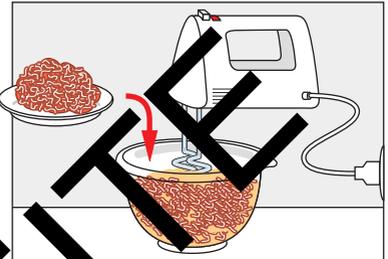
Aus dem Kebbeh-Teig können auch 1 cm  
dicke Scheiben geformt und dann in Öl bei  
mittlerer Hitze gebraten werden.



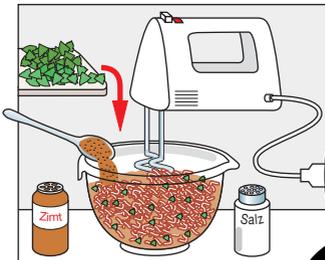
Bulgur mit Wasser bedeckt  
10 Minuten quellen lassen.



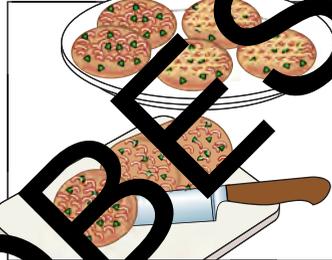
Minze- und Basilikumblätter  
waschen und fein zerschneiden.



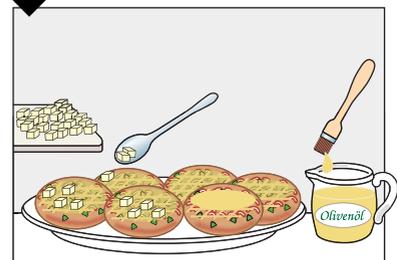
Bulgur und Tatar mit dem  
Handrührgerät mischen.



Basilikum, Minze und Zimt  
hinzufügen. Masse mit Salz  
abschmecken.



Auf einer Matte anrichten.  
Muster einritzen.



Masse mit Olivenöl beträufeln und  
mit Zwiebelwürfeln garnieren.

### Was wir auch benötigen:

Minzeblätter 

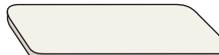
Basilikumblätter 

Tatar 

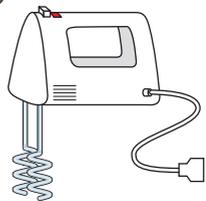
Zwiebel 

Salz 

Rührschüssel 

Brett 

Messer 

Handrührgerät 

Platte zum Anrichten 

# Sachwortverzeichnis

- Abschrecken 35  
Abservieren 85  
Abziehen 35  
Aleuronschicht 53  
Aluminium 25  
Ämterplan 23  
Anrichten, Gebäck 54  
–, Speisen 86  
Apfelentkerner 33  
Arbeitsbereiche, Küche 14  
Arbeitshaltung 16  
Arbeitshygiene 8f  
Arbeitspläne 17  
Arbeitsplatzgestaltung 15  
Arbeitszeitplan 7  
Aufbereitungsarten 35  
Auszugsmehl 53
- Backen, Begriffserklärung** 44  
–, Ober- und Unterhitze 44  
Backofen, Reinigung, Arbeitsschritte 28  
Ballaststoffe 53  
Basilikum 68  
Beilagen anrichten 87  
– garnieren 87  
Bindemittel, grobe 56  
Blanchieren 64  
Bohnenkraut 68  
Braten im Backofen, Begriffserklärung 43  
–, Regeln 43  
Braten in der Pfanne, Begriffserklärung 42  
–, Regeln 42  
Brathähnchen 146  
Brause 51  
Brühreis 55  
Buchweizen 53  
Büfett, kaltes 5  
Buntschnittemesser 33
- Currypulver** 6
- Dampfdrucktopf**, Garstufen 47  
–, Öffnen 47  
Dämpfen, Begriffserklärung 40  
–, Regeln 40  
Desinfektionsmittel 22  
Diabetiker, Speisen für 168  
Dill 68  
Dinkel 53  
Dip 166  
Dippen 111  
Dosieranweisung 22  
Drei-S-Regel 76
- Druckgaren, Begriffserklärung 47  
–, Regeln 47  
Dünsten, Begriffserklärung 41  
–, Gemüse 129  
–, Obst 171  
–, Regeln 41
- Edelstahl** 25  
Edelstahlpüle, Reinigung 27  
Einfrieren, Gemüse 64f.  
–, Obst 64f.  
Einladungskarte 82  
Eischnee lockern 77  
– unterheben 77  
Eiskristallbildung, Einfrieren 65  
Eiweiß 49  
Elektroherd 36  
Elektronenfälle, Erste-Hilfe-Maßnahmen 13  
Emaille 25  
Energie, umweltbewusster Umgang 3  
Entfernen unerwünschter Bestandteile 31  
Erholzeit 17  
Ernährungskreis 18  
Erste Hilfe-Grundausstattung 1  
Erste-Hilfe-Maßnahme 1  
Estragon 6  
Etikett 80
- Festflüssigkeiten** 82  
Festfrieren 82ff.  
Fett, Garen 79  
Fettbedarfsdeckung 78  
Fette 49  
–, kurze Garzeit 79  
–, längere Garzeit 79  
Fettfisch 74  
Fingerkuppenverband 12  
Fisch 74ff.  
– anrichten 87  
–, frischer 76  
– garen 76  
– garnieren 87  
–, Nährstoffgehalt 74  
– säuern 76  
–, Verarbeitung 76  
Fische 74  
Fleisch 72f.  
– anrichten 87  
– aufschneiden 73  
–, Druckprobe 73  
– garnieren 87  
–, Verarbeitung 73
- Flüssigkeitsausscheidung 50  
Flüssigkeitszufuhr 50  
Frikassee 146  
Frittieren, Begriffserläuterung 45  
–, Regeln 45  
–, Spritzgebäck 193  
Fruchtnektar 51  
Fruchtsaft 5  
Fruchtsaftgetränk 51  
Fruchtschale 53  
Frühstück 89
- Garen, Fett** 79  
– in Zusatzgeräten 16ff.  
–, Regeln 37  
Garfett 78  
Garnieren  
– mit Gemüse und Obst 88  
–, Speisen 86  
Garzeit 4, 54  
Garzeittechniken 1  
Garziehen, Begriffserklärung 39  
–, Regeln 39  
Gasherd 76  
Gebäck anrichten 54  
Gefahrenzeichen 11  
Gelatine 176  
Gemüse 59f.  
– anrichten 87  
–, gedünstet 129  
–, gekocht 132  
–, Gesundheitswert 59  
–, Hauptangebotszeiten 60  
–, Lagern 63  
–, Verarbeitung 63  
– warm halten 63  
Gemüsemesser 33  
Gemüsesaft 51  
Gemüsesaft-Cocktail 51  
Gemüsetrunke 51  
Gerste 53  
Gesamtarbeitszeit 17  
Geschirrspülen per Hand 23  
Geschirrspülmaschine, Beschriften, Arbeitsschritte 24  
–, Leeren, Arbeitsschritte 24  
Getränke 50f.  
Getreide 52ff.  
Getreidearten 52  
Gewürze 67  
Gewürzmischungen 66  
Gewürzsalze 66  
Gewürzubereitungen 66
- Giftmüll 21  
Glas 25f.  
Glaskeramik, Reinigung 27  
Gratinieren, Begriffserklärung 43  
–, Regeln 43  
Greifraum, äußerer 15  
–, innerer 15  
Grillen, Begriffserklärung 45  
–, Regeln 45  
Grundrezept 84  
Grünlinsen 10  
Persen 22  
Grüner Punkt 21  
Grünkern 53  
Gusseisen 25
- Hacken** 32  
Hafer 53  
Heißluftbackofen 44  
Hirse 53  
H-Milch 70  
Hobeln 32  
Holz 25f.  
homogenisieren 70  
Hühnereier, Verarbeitung 77
- Insektenstiche, Erste-Hilfe-Maßnahmen** 12
- Jod** 75
- Kartoffeln** 57  
–, Kocheigenschaften 97  
–, Kochtypen 57  
Kartoffelrestaurant 58  
Käse 71  
–, Fettgehalt 71  
Keimling 53  
Kerbel 68  
Kneten 34  
Knochenbrühe, Erste-Hilfe-Maßnahmen 12  
Kochbereich 14  
Kochen, Begriffserklärung 39  
–, Regeln 39  
Kochfeld, Reinigung 27  
Kochmesser 33  
Kochstelle 36  
–, Reinigung 27  
Kohlenhydrate 49  
Krallengriff 11  
Kräuter 68f.  
– einfrieren 66  
– mitgaren 66  
Kropf 75