

Jacqueline Fessel

Margrit Sulzberger

Die schnelle **Vollwert-
Küche**

Inhaltsverzeichnis

Die schnelle Vollwertküche:	
Mehr als nur Wunschdenken!	7
In einer schnellebigen Zeit...	8
Wichtige Grundprinzipien in Kürze	10
Checkliste für den Vorratsschrank	12
Gut geplant ist halb gekocht	14
Die gute Kücheneinrichtung	15

Rezepte

Salate	17
Suppen	29
Kartoffelgerichte	37
Teigwaren-, Reis- und Getreidegerichte	45
Gemüsegerichte	71
Fischgerichte	95
Gebackenes	111
Desserts	119
Gästemenus	129
Vorbereitung und Arbeitsablauf für die Gästemenus	138
Rezeptverzeichnis	142

Abkürzungen

Brfch.	=	Briefchen
dl		Deziliter
EL		Esslöffel
g		Gramm
geh.		gehäuft
gstr.	=	gestrichen
Hdv.		Handvoll
Msp.	=	Messerspitze
n.Bel.	=	nach Belieben
Schb.	=	Scheibe
TL		Teelöffel
Trpf.		Tropfen
Ts.		Tasse
Zwgl.		Zweiglein