

Hedwig Maria Stuber



Ich helf dir  
kochen



Das erfolgreiche Universalkochbuch  
mit großem Backteil

ÜJ7

# Inhalt

## Küchenpraxis

Speisefette. . . . .	9
Milch und Milchprodukte. . . . .	10
Getreideprodukte. . . . .	13
Garmethoden. . . . .	16
Küchenfachausdrücke . . . . .	19

## Kochen

Suppen. . . . .	22
Vorspeisen und Imbisse	46
Fleisch. . . . .	60
Rindfleisch. . . . .	67
Kalbfleisch. . . . .	90
Schweinefleisch. . . . .	106
Lammfleisch, Hammel- fleisch, Kaninchen. . . . .	123
Innereien. . . . .	130
Hackfleisch. . . . .	138
Geflügel. . . . .	143
Wild und Wildgeflügel . . . . .	157
Fisch. . . . .	168
Schalen- und Krustentiere. . . . .	198
Saucen. . . . .	205
Gemüse und Pilze. . . . .	220
Salate. . . . .	254

Kartoffeln. . . . .	271
Eintöpfe. . . . .	279
Klöße und Knödel. . . . .	284
Reis. . . . .	290
Teigwaren. . . . .	294
Eier. . . . .	300
Warme Süßspeisen, Mehlspeisen. . . . .	306
Kalte Süßspeisen, Desserts. . . . .	326

## Backen

Backpraxis. . . . .	352
Hefeteig. . . . .	355
Schmalzgebäck. . . . .	367
Brandteig. . . . .	371
Blätterteig. . . . .	374
Rührteig, Backpulverteig. . . . .	380
Eischwerteig und Sandteig. . . . .	387
Mürbeteig und Obstkuchen. . . . .	390
Biskuitmasse und Torten. . . . .	401
Füllcremes und Glasuren. . . . .	419
Kekse, Plätzchen, Weihnachtsgebäck. . . . .	425

## Ratgeber

Gästebewirtung. . . . .	448
Getränke. . . . .	451
Gesunde Ernährung. . . . .	459
Kleine Nährwerttabelle. . . . .	463
Maße und Gewichte. . . . .	466
Löffelmaße. . . . .	466
Grundmengen für 4 Personen pro Mahlzeit. . . . .	466
Grundmengen zum Binden von Flüssigkeit . . . . .	466

## Register

Sachregister. . . . .	467
Rezeptregister. . . . .	469

