

Margrit Gutta

Köstlich kochen jeden Tag

Mit über 1000 Rezepten,
Serviervorschlägen
und Küchentips



| bASSERMANN

Inhalt

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Gutta, Margrit:

Köstlich kochen jeden Tag / Margrit Gutta. - Sonderausg.
Niedernhausen/Ts.: Bassermann, 1988
ISBN 3-8094-0003-3

ISBN 3-8094-0003-3

Genehmigte Sonderausgabe für die Bassermann'sche Verlags-
buchhandlung, Niedernhausen/Ts.

Nachdruck verboten

© 1983 by Falken-Verlag GmbH

Titelbild: TLC-Foto-Studio GmbH, Bocholt

Fotos: Edith Gerlach, Frankfurt am Main

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie
nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des
Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Druck: Appl, Wemding

1999957787X7 2635 4453 6271

Vorwort

Einleitung

- Bevor das Kochen beginnt! 7
- Mengen • Maße • Gewichte 8
- Wie groß sind normale Portionen? 9
- Kalorien/Joule - was ist das? 11
- Ernährung heute 12
- Die Nährstoffe und ihre Bedeutung 12
- Eiweiß (Protein) 12
- Eiweiß- und Fettgehalt einiger Lebensmittel 14
- Fett 15
- Kohlenhydrate 16
- Ballaststoffe 17
- Wasser 17
- Alkohol 17
- Vitamine 18
- Mineralstoffe und Spurenelemente 20
- Welches Körpergewicht ist ideal? 21



Zubereitungstechniken - Garmethoden	22
Die Vorbereitung der Lebensmittel	22
Das Garen der Lebensmittel	26
Das Aufbereiten der Speisen vor dem Servieren	30
<hr/>	
Kräuter und Gewürze	32
Die Küchenkräuter	35
Die Gewürze	39
Würzspezialitäten aus eigener Herstellung	46
Gewürzchutneys selbstgemacht	48
<hr/>	
Vorspeisen und kleine Gerichte	50
<u>Suppen und Eintöpfe</u>	72
Salate	92
Soßen	116
<u>Gemüse und Gemüsegerichte</u>	126
<u>Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln)</u>	154
<u>Eierspeisen</u>	174
Aufläufe, mal pikant - mal süß	188

<u>Fleischgerichte</u>	196
Kalbfleisch	199
Rindfleisch	208
Schweinefleisch	224
Hackfleischgerichte	240
Innereien	248
Lamm- und Hammelfleisch	256
Wildbret	266
Geflügel	282
Hähnchen, Poularde, Huhn	286
Ente und Gans	295
Pute (Truthahn)	302
Fasan und Rebhuhn	306
<hr/>	
Fische und Schalentiere	310
<hr/>	
Desserts	334
<hr/>	
Rezeptverzeichnis	350

Umschlag:
 Gefüllte Kräuterpoularde Rezept S. 287

