



ffli^Gu KÜcHIIBIBLIOTHEK

*

E

1

pezeptfotos: FoodPhotography Eising

•HEIotos Warenkunde und Küchentechnik: Studio Teubner, StockFood

^feizepte:

jfcsabeth Döpp

ngelika Nies

rtina Kittler

ngela Schmedes



Inhalt

6 Wegweiser zum richtigen Rezept

Wissenswertes rund um die Salateküche.
Außerdem: Alle Rezepte mit Zubereitungszeit,
Nährwerten und besonderen Eigenschaften
übersichtlich in einer Tabelle

14 Warenkunde

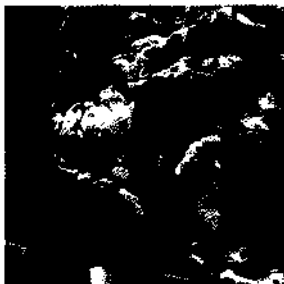
Steckbriefe der wichtigsten Begleiter: Essig, Öl und
Gewürze. Wissenswertes über Salatzutaten von
Blattsalaten über Kräuter, Gemüse und Sprossen bis
zu exotischen Früchten

28 Küchentechnik

Putzen und schälen, raspeln und hobeln, schneiden
und schnitzen wie ein Profi, Schritt für Schritt erklärt
in Wort und Bild. Darüber hinaus: Grundrezepte
für Salatdressings sowie Obstsalate für jede Saison

38 Blattsalate

Schnelle, kalorienarme Kompositionen aus
verschiedenen Blattsalaten. Bestens geeignet als
Beilage oder Vorspeise



56 Mit Gemüse

Rund ums Jahr vitaminreiche Salate aus Gemüse.
Feine und rustikale, Klassiker und neue Kreationen



80 Mit Geflügel und Fleisch

Kalb, Rind, Lamm, Ente, Gans, Wild oder Huhn und Pute:
Salate mit Fleisch bringen Vielfalt in die Salateküche.
Köstliche Vorspeisen und Feines zum Sattessen



98 Feines mit Fisch

Fisch und Meeresfrüchte spielen die Hauptrolle in
diesem Kapitel. Ideal für jeden Anlaß: als Vorspeise für
Gäste, fürs Büffet oder als leichtes Abendessen

116 Nudeln, Kartoffeln und Co.

Nudelsalate, Reissalate, Kartoffelsalate und Salate
mit Getreide in allen Variationen. Gut vorzubereiten,
partygeeignet oder zum Sattessen



140 Register und Küchendolmetscher