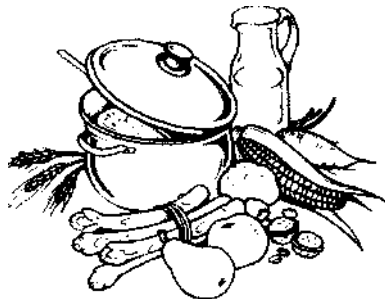


# Das große GU Sollwert Kochbuch

Die köstlichsten Koch- und  
Back-Ideen aus der bewährten  
Reihe »Vollwertküche«

Rezepte von Benita von Eichborn,  
Ingrid Früchtel, Marey Kurz und  
Eva Rittinger  
Herausgegeben von Doris Birk



## GU

Gräfe und Unzer

# finden in di Buch

**Ein Wort zuvor 4**

**Was koche ich, wenn ... 5**

- ... es schnell gehen muß 5
- ... es preiswert sein soll 5
- ... es etwas Leichtes sein soll 6
- ... es Frühjahr ist 6
- ... es Sommer ist 6
- ... es Herbst ist 7
- ... es Winter ist 7
- ... Gäste kommen 7
- ... eine Party gefeiert wird 8

**Was backe ich, wenn... 8**

- ... Freunde zu Tee und Kaffee kommen 8
- ... jemand Geburtstag hat 8
- ... es Weihnachten ist 8

**Vollwertkost - was ist das? 9**

**Frühstück und Zwischenmahlzeiten 15**

**Vorspeisen und kleine Gerichte 28**

**Rohkost und Salate 38**

**Suppen und Eintöpfe 74**

**Gemüse für jede Jahreszeit 97**

**Feine Getreidegerichte 132**

**Herzhaftes mit Hülsenfrüchten 151**

**Kartoffel-Delikatessen 182**

**Reis, Teigwaren und Klöße 196**

**Aufläufe, Pies und Pizzen 209**

**Beliebte Saucen 233**

**iche Desserts 243**

**Brot, Kuchen und Gebäck 270**

**Was Kinder mögen 311**

**Natürliche Vorratshaltung 340**

Rezepte mit milchsaurem Gemüse 347  
Trocknen - aber richtig 351  
Marmeladen und Getränke 360

**Das harmonische Menü 366**

**Kleine Warenkunde 368**

Getreide-Steckbriefe 368  
Gemüse-Steckbriefe 372  
Saisonkalender Obst 386  
Saisonkalender Gemüse 387  
Hülsenfrüchte-Steckbriefe 389  
Frische Kräuter 392  
Soja - ein vielfältiges Angebot 397  
Besondere Zutaten 403  
Techniken und Geräte 408  
Das Keimen von Samen 410

**Rezept- und Sachregister 414**

**Empfehlenswerte Bücher 424**

**Bezugsquellen 424**

Die Zutaten sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen, im Kapitel »Was Kinder mögen« für 2 Erwachsene und 2 Kinder berechnet.

§\* Dieses »Mühlensymbol« kennzeichnet alle Rezepte, für die eine Getreidemühle nötig ist.