

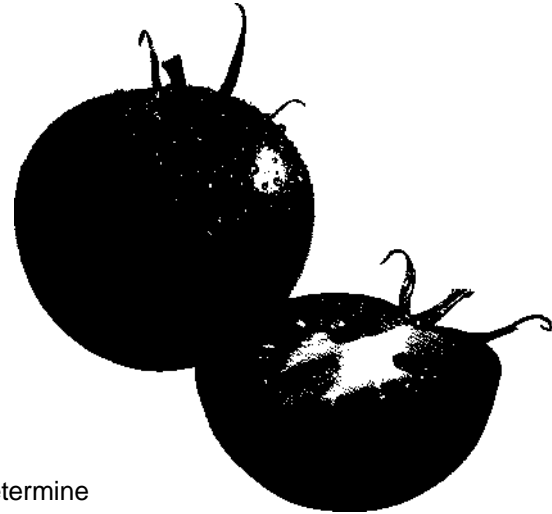
DAS GROSSE BUCH VOM
Gemüse

**Wissen, Information
und Knowhow
Küchenpraxis
und Rezepte**

Odette Teubner
Andreas Miessmer
Hans-Georg Levin

Warenkunde

- 8 Wertvolles Gemüse
Historisches, Wissenswertes über den kulturellen Stellenwert von Gemüse in Europa und Asien
- 10 Anbaumethoden
Wettstreit der Systeme, Zuchtziele früher und heute
- 12 Ernährungsphysiologische Daten
Infos und Tabellen zu Energie-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt, bioaktiven Substanzen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen
- 16 Saisonales
Mit Gemüse-Kalender zum schnellen Überblick: heimische Erntetermine und Hauptangebotszeiten der wichtigsten Importländer
- 18 Gemüse-Lexikon
Interessante Produktinformationen und Hintergrundwissen: von heimischen Gemüsearten über Exoten aus aller Welt. Ein hilfreicher Einkaufsratgeber für die einzelnen Sorten, Profitipps zum Erkennen von Qualität schon beim Einkauf und Experten-Hinweise zur Lagerung der empfindlichen Ware. Alle Produkte mit botanischen, umgangssprachlichen und fremdsprachigen Bezeichnungen.



13* Küchenpraxis

- 1 3 6 Waschen und Schälen
Blätter, Stiele, Wurzeln und Knollen zum Zerkleinern vorbereiten
- i 3 8 Schneiden, Tournieren, Hacken & Hobeln
Für viele Gerichte benötigt man eine Grundlage aus fein geschnittenem Wurzelgemüse - mit der richtigen Technik kein Problem
- i k o Knackige Garnituren aus Gemüse
Bunt, schnell gemacht und vitaminreich sind sie ein attraktiver Blickfang
- 1 4 2 Sprossen keimen
Knackige Keimlinge sind die ideale Nahrungsergänzung. Wie man an die vitamin- und nährstoffreichen Sprösslingen kommt
- 1 4 4 Brühen, Fonds & köstliche Saucen
Als aromatische Basis für die feine Küche unentbehrlich



1 50 **Rezepte**

1 50 **Salate, Vorspeisen und kalte Suppen**

- | | | | |
|------|----------------------------|-------|--------------------|
| 1 52 | Vinaigrettes und Dressings | 1 6 0 | Antipasti |
| 1 54 | Salatvariationen | 16 2 | Mousse und Terrine |
| 1 58 | Kalte Gemüsesuppen | | |

1 64 **Kochen, Dämpfen & Blanchieren**

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|----------------------------|
| 1 66 | Gartechniken im Überblick | 1 7 6 | Klare Gemüsesuppen |
| 1 68 | Gemüse, raffiniert & einfach | 1 7 8 | Eintöpfe mit Gemüse |
| 1 70 | Locker & cremig: Pürees | 18 0 | Saucenvariationen |
| 1 72 | Feine Süppchen | 18 2 | Risotti mit Gemüse |
| 1 74 | Cremig: Raffinierte Suppen | 1 8 4 | Algen: Gemüse aus dem Meer |

1 86 **Dünsten und Schmoren**

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|-------------------------------------|
| 1 88 | Spezialitäten aus aller Welt | 1 9 4 | Klassisch - Chicoree, Fenchel & Co. |
| 1 90 | Glasiertes Gemüse | 1 9 6 | Hülsenfrüchte |
| 1 92 | Köstliche Beilagen | 19 8 | Rot und Weiß: Kohl |

2 00 **Gefüllte Gemüse**

- | | | | |
|------|--------------------------------|-------|------------------------|
| 2 02 | Artischocken, köstlich gefüllt | 2 0 6 | Aubergine und Zucchini |
| 2 04 | Paprika, Zwiebel & Co. | 2 0 8 | In Kohl gewickelt |

2 10 **Braten und Frittieren**

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|--|
| 2 12 | Mit goldbrauner Kruste | 2 1 6 | Kartoffeln, frittiert und aus der Pfanne |
| 2 14 | Knackiges Gemüse aus dem Wok | 2 1 8 | Knusprig ausgebacken |

2 20 **Backen & Gratinieren**

- | | | | |
|------|---------------------------------|-------|------------------------------------|
| 2 22 | Quiches mit Gemüse und Zwiebeln | 2 2 8 | Souffle und Terrine |
| 2 24 | Minipizza - vielfältig variiert | 2 3 0 | Leckere Gratins |
| 2 26 | Strudel und Lasagne | 2 3 2 | Kartoffeln & Zwiebeln aus dem Ofen |

- 2 34 Glossar - küchentechnische Fachbegriffe von Gratinieren bis Sautieren
2 36 Register - die Warenkunde von A - Z und sämtliche Rezepte auf einen Blick
2 40 Impressum

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte grundsätzlich für 4 Portionen berechnet