

**FLEISCHLOS**  
**KOCHEN**  
DIE NEUE GROSSE SCHULE

Texte und Rezepte von  
Monika Kellermann

Fotos von  
Susi Eising





# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	Seite 8 - 9
<b>Ernährung und Küchentechnik</b>	Seite 10 - 27
<b>Frühstück</b>	Seite 28 - 47
<b>Salate und Rohkost</b>	Seite 48 - 75
<b>Suppen und Saucen</b>	Seite 76-101
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>	Seite 102-131
<b>Kartoffeln</b>	Seite 132-153
<b>Reis und Getreide</b>	Seite 154-181
<b>Nudeln</b>	Seite 182 -201
<b>Eier, Milchprodukte und Tofu</b>	Seite 202-219
<b>Desserts</b>	Seite 220-241
<b>Register</b>	Seite 242-247