

Ursula Borchert

# Brigitte

## Tiefkühl-Kochbuch

Einfrieren zu Hause

# Inhalt

## Einführung

Was Sie vorm Einfrieren wissen müssen	9
Verpackung und was noch dazu gehört	9
Das erleichtert Ihnen die Arbeit	12
Nicht zu viel auf einmal einfrieren	14
Die 7 goldenen Regeln zum Einfrieren	14
Führen Sie Buch!	15
Ein Wort zur Haltbarkeit	16
Blanchieren - was ist das?	17
Muß Blanchieren sein?	18
Ihr Gefriergerät braucht Pflege	19
Was tun bei Strömausfall und Umzug?	20
Nach Jahreszeit einfrieren	23
Spargel	25
Erdbeeren	27
Beerenfrüchte	32
Grüne Kräuter	41
Bohnen	45
Kirschen	49
Heidelbeeren	55
Pfirsiche	58
Aprikosen	61

	Allerlei Säfte	65
	Pilze	68
	Tomaten	72
	Brombeeren	77
	Paprika	80
	Zwetschen	85
	Suppenkraut	89
	Kohl	91
Einmal Arbeit- viele Male Freizeit 99	Winterliche Gemüsegerichte	100
	Viele Mahlzeiten aus einem Suppentopf	108
	Großer Schmorbraten - viele Gerichte	1.13
	Immer ein Huhn im Topf	119
	Hackfleisch-Variationen	124
	Brot - und was darauf gehört	130
	Deftiges aus Hülsenfrüchten	134
	Kuchenbacken auf Vorrat	142
	Süßspeisen	152
	Wenn überraschend Besuch kommt	156
Tabelle:	Saisonkalender für Obst und Gemüse	22
Tabelle:	Einfrier-ABC: Was man wie einfriert (und was lieber nicht), wie lange es hält und wie man es wieder auftaut.	161
Register		181