

# DAS GOLDENE KOCHBUCH

1200 Rezepte aus der nationalen und  
internationalen Küche



GONDROM MEDIA

641.80

---

# Inhalt

<b>Wichtiges vor dem Kochen</b>	<b>19</b>
Gesunde Ernährung	19
Das macht die gute Küche aus!	20
Die Küche als Lebensmittelpunkt	22
Kreativ kochen	24
Die Kunst des Würzens	26
Hilfe Überraschungsgäste!	29
Der kleine Kochkurs	30
Die wichtigsten Garmethoden	32
Küchen-Lexikon	35
Mengentabelle und Symbole	36
Saucen-Geheimnisse	38
<b>Ein guter Start</b>	<b>42</b>
Frühstückseier	49
Schnelles mit Ei	51
<b>Salate – gesund und vital</b>	<b>54</b>
Grundwissen Salate	54
Salate – eine kurze Warenkunde	54
Saucen, Dressings und Marinaden	72
<b>Vorspeisen, Snacks und kleine Gerichte</b>	<b>76</b>
Klassisches mit Gemüse	77
Snacks wie im Urlaub	81
Antippasti	85
Toasts	88
<b>Suppen und Eintöpfe</b>	<b>90</b>
Suppe, Kraftbrühe und Bouillon	91
Suppen mit Einlagen	97
Aus den Suppentöpfen der Welt	101
Deftige Suppen und Eintöpfe	108
Kaltschalen	115
Feine Cremesuppen	117
<b>Teigwaren und Reis</b>	<b>120</b>
In der ganzen Welt zuhause	121
Ein Teller Nudeln ...	122
Nudelrezepte aus Asien	131
Nudeln – gefüllt und überbacken	134

<b>Gemüsegerichte</b>	<b>140</b>
Einkaufstipps	140
Grundrezepte	144
Gemüse – international und vollwertig	154
Aufläufe, Gratins und Ausgebackenes	162
Hülsenfrüchte	166
Speisepilze	170
Kartoffeln und Kartoffelgerichte	173
<b>Fischgerichte</b>	<b>178</b>
Vorbereitung der Fische	178
Fisch – eine Warenkunde	180
Warenkunde Schal- und Krustentiere	183
Grundrezepte	185
Klassiker	189
Kleines und Feines	194
Fisch international	200
<b>Rindfleisch – von deftig bis raffiniert</b>	<b>210</b>
Große Braten und edle Stücke	211
Schnelle Steaks & Co.	217
Rindfleisch – leicht gemacht	221
Kalbfleisch – die Wahl der Feinschmecker	225
Kalb im Sonntagsstaat	232
<b>Schweinefleisch – vielseitig und preiswert</b>	<b>235</b>
Schnell, leicht & lecker	238
<b>Lamm und Gegrilltes</b>	<b>241</b>
Lammfleisch – nicht nur an Ostern	241
Grillvergnügen	245
<b>Geflügel</b>	<b>254</b>
Warenkunde und Einkaufstipps	254
Feine Klassiker	256
Schnelle Braten	260
<b>Wild – Reichtum der Wälder</b>	<b>267</b>
Tipps für Einkauf und Zubereitung	267

<b>Innereien</b>	<b>280</b>
Leber	280
Nieren	282
Herz	283
<b>Hackfleisch und Würstchen</b>	<b>284</b>
Hackfleisch-Basics	284
Elegant in Vorspeisen	286
So kommt Hackfleisch groß raus	289
Heiß geliebte Würstchen	297
<b>Mehlspeisen und Desserts</b>	<b>300</b>
Klöße und Knödel	300
Mehlspeisen	304
Aufläufe und Soufflés	309
Desserts	313
Eisspezialitäten	317
<b>Backen – das große Vergnügen</b>	<b>320</b>
Grundteige und Techniken	320
Zutaten-Knowhow	323
Kuchenparadies	326
Tortenhimmel	346
Herzhaftes und Pikantes	354
Kleingebäck und Weihnachtsplätzchen	360
<b>Heiße und kalte Getränke</b>	<b>369</b>
Beliebte Spezialitäten	371
Kaffee – belebender Genuß	372
Von zart bis kräftig: Tee	374
Kleines Bargeflüster	375
Mixgetränke, Cocktails und Longdrinks	378
Heißgetränke aus Wein & Co.	384
<b>Einwecken und Konservieren</b>	<b>385</b>
Obst und Gemüse einmachen	385
Selbst gemachte Säfte	390
Marmelade kochen	390
Feine Gelees	392
Haltbarmachen durch Tiefgefrieren	393

<b>Kochen für Kinder</b>	<b>396</b>
Gesund von Anfang an	396
Gut versorgt durch den Tag	399
Gesund essen macht Spaß	402
Essen kann man lernen	403
Schlank im Schlaraffenland?	405
Das Beste für Ihr Baby	408
Das ändert sich	411
Breis für Babys	412
Frühstück und Snacks	417
Süße Suppen und Kaltschalen	425
Suppen als Mittagessen	428
Gemüse	433
Salate	438
Leibspeisen	442
Nachtsch und Getränke	453
Backen für Kinder	460
Party und Geburtstag	465
Kinder kochen selbst	470
<b>Wer auf's Essen achten muss</b>	<b>472</b>
Diätetempfehlungen bei Krankheit	472
Allergien vorbeugen und begegnen	477
<b>Abnehmen und das Gewicht halten</b>	<b>479</b>
Kalorienbewusst	480