

Anneliese und Gerhard Eckert

Hilfe - ich muß kochen!

Ein heiter-nützlicher Anfängerkurs
für Junggesellen, Strohwitwer, Hausmänner
und künftige Hausfrauen

Herderbücherei

Inhalt

Wie schwierig ist Kochen eigentlich?11
Kochen müßte man können...!.14
Was heißt Kochen eigentlich?18
Die richtige Kochtaktik einschlagen.25
Fertigware - höchstens eine Vorstufe der Kochkunst . . .	29
Einkaufen - aber richtig!.36
Ihr Handwerkszeug in der Küche.47
Mit Eiern fängt das Kochen an!.52
Eintöpfe schmecken immer.68
Ein Steak in die Pfanne...!.75
Beilagen zum Sattwerden!.84
Gemüse und Salat sind wichtig!.89
Der „Trick“ des guten Kochens.94
Das „Vorher“ und „Nachher“ - Suppe und Dessert . . .	102
Drei Menüs auf den Tisch gezaubert.110
Küchentips, die Sie vielleicht brauchen können.121
Register.126