

KOCHPLAN

GUT & GÜNSTIG KOCHEN MIT SYSTEM

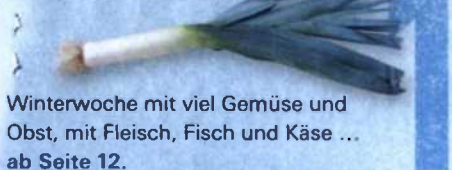
ROSE MARIE DONHAUSER, SYLVIA SCHAAB



INHALT

- So funktioniert »Kochplan« **Seite 5**
- Gesund und günstig einkaufen **Seite 5**
- So lagern Sie Ihre Einkäufe richtig **Seite 8**
- Für den Vorrat **Seite 10**
- Lebensmittel für die Tonne? **Seite 11**

WOCHENPLAN 1:



Winterwoche mit viel Gemüse und Obst, mit Fleisch, Fisch und Käse ...
ab Seite 12.

WOCHENPLAN 2:



2

In dieser Woche gibt's Gemüsesorten der heimischen Winterküche ... **ab Seite 26.**

WOCHENPLAN 3:



3

Alte Wintergemüsesorten können Sie in dieser Woche ausprobieren, z. B. Topinambur ...
ab Seite 40.

WOCHENPLAN 4:



4

Der Frühling ist da und bringt viel bunte Frische auf die Teller ...
ab Seite 56.

WOCHENPLAN 5:



5

Die Spargelsaison beginnt. Auch anderes Frühlingsgemüse bereichert den Speiseplan ...
ab Seite 70.

WOCHENPLAN 6:



6

Sommerküche voller frischer Kräuter bringt diese Woche ...
ab Seite 84.

SPECIALS



- Gemüse und Obst haltbar machen **Seite 54**
- Leckere Zweitverwertung für die Reste **Seite 126**
- So erstellen Sie sich einen eigenen Wochenplan **Seite 194**

WOCHENPLAN 7:



Bei hohen Temperaturen sind die leichten Rezepte dieser Woche ideal ... ab Seite 98.

WOCHENPLAN 8:



Grün und unbeschwert geht es in dieser Sommerwoche zu ... ab Seite 112.

WOCHENPLAN 9:



Diese Woche bietet eine Mischung aus Sommer- und Herbstgemüse ... ab Seite 128.

WOCHENPLAN 10:



Jetzt wird's herbstlich – mit Kürbis, Brokkoli und Paksoi ... ab Seite 142.

WOCHENPLAN 11:



Im Spätherbst gibt es noch allerlei vom Feld, z. B. Möhren, Blumenkohl oder Wirsing ... ab Seite 156.

WOCHENPLAN 12:



Gemüsevertreter der kalten Jahreszeit kommen diese Woche auf den Tisch ... ab Seite 170.

+ NACHTISCH!



Süßes für weniger als 1,50 Euro pro Portion: Fruchtig-Frisches, Schokoladiges, Würziges – da ist für jeden etwas dabei ... ab Seite 184.

SERVICE



Saisontabelle Seite 196
Lagerung und Haltbarkeit Seite 197
Register Seite 202