

INHALT

Mein Erfolgsrezept > 9

Die kleine Geschmacksschule > 10

Mach die Küche zum Spielplatz > 14

1 Warum schmeckt mir das?

Darum geht's: **Ur-Instinkte, die heute noch wirken. Design beim Essen, das die Sinne anspricht. Ideen zum Selbermachen.**

-- *Duft > 18*

-- *Farbe > 22*

-- *Form > 26*

-- *Gefühl > 30*

-- *Überraschung > 34*

2 Wie kaufe ich schlau ein?

Darum geht's: **Wissenswertes für den Einkaufszettel**

-- *Jahreszeiten > 40*

-- *Vielfalt > 42*

-- *Fischfang > 44*

-- *Zuckeralarm > 46*

-- *Wasserverbrauch > 48*

-- *Müllvermeidung > 50*

3 Was gehört in die Küche?

Darum geht's: **Werkzeug und Vorrat mit denen das Essen schnell auf dem Tisch steht**

-- *Messer & Co. > 54*

-- *Vorrat anlegen > 56*

-- *Clever würzen > 58*

-- *Vorrat aufbewahren > 60*

-- *Wegwerfen vermeiden > 62*

4 Was passiert beim Kochen?

Darum geht's: **Chemiewissen gegen Kochpannen**

- *Basen und Säuren erkennen* > 66
- *Salatsoße machen* > 68
- *Butter herstellen* > 69
- *Kuchen backen* > 70
- *Brot rösten* > 71
- *Ketchup einwecken* > 72
- *Karamellbonbons kochen* > 74
- *Calciumphosphat auflösen* > 75

5 Was mache ich damit?

Darum geht's: **Hokuspokus ... mit den gleichen Zutaten unterschiedliche Gerichte zaubern**

- Die Tomate:** -- *Tomatensalat* > 78
-- *Ofentomaten* > 79 -- *Bruschetta* > 80
- Die Möhre:** -- *Möhrensuppe* > 82
-- *Antipasti* > 84 -- *Möhrensalat* > 84
- Das Ei:** -- *Rührei* > 86 -- *Spiegelei* > 87
-- *Eier in Senfsoße* > 87
- Das Mehl:** -- *Pfannkuchen* > 88^e
-- *Tassenkuchen* > 89 -- *Mürbeteig* > 90
-- *Quiche* > 91 -- *Obsttarte* > 91
- Die Kartoffel:** -- *Suppe* > 92 -- *Pellkartoffeln* > 94
-- *Bratkartoffeln* > 94 -- *Kartoffelsalat* > 94
- Die Milch:** -- *Pudding* > 96 -- *Himbeer-Lassi* > 97

6 Was koche ich heute?

Darum geht's: **Rezepte, die gute Laune machen – erst beim Kochen, dann beim Essen**

- *Der Salat* > 100
- *Die Tomatensoße mit Nudeln* > 102
- *Das Apfelmus* > 106
- *Der Holundersirup* > 108
- *Der Schokoladenkuchen* > 112
- *Die Waffeln* > 116
- *Die Pizza* > 118
- *Die Hühnersuppe* > 122
- *Die Frikadellen* > 126
- *Die Pommes frites* > 128
- *Die Linsensuppe* > 130
- *Das Gratin* > 132
- *Der Kräuterquark* > 134
- *Das Omelett* > 136
- *Der Milchreis* > 138
- *Das Pflaumenmus* > 140

7 Wie werde ich Küchenprofi?

Darum geht's: **Im kleinen Küchen-ABC gibt's praktische Hilfe**
> 144