

Vorwort .....	9
Einleitung .....	14
Wie man dieses Buch benutzt .....	21

## **TEIL 1**

### **Die vier Elemente guten Kochens**

<b>SALZ</b> .....	24
-------------------	----

<b>FETT</b> .....	64
-------------------	----

<b>SÄURE</b> .....	108
--------------------	-----

<b>HITZE</b> .....	140
--------------------	-----

Was soll ich kochen? .....	210
----------------------------	-----

Wie man Rezepte verwendet .....	212
---------------------------------	-----

## **TEIL 2**

### **Rezepte und Ratschläge**

Basics in der Küche . . . . .	218
Rezepte	
Salate . . . . .	229
Dressings . . . . .	252
Gemüse . . . . .	268
Brühen und Suppen . . . . .	284
Bohnen, Getreide und Pasta . . . . .	294
Eier . . . . .	317
Fisch . . . . .	324
13 Arten, ein Huhn zu betrachten . . . . .	330
Fleisch . . . . .	358
Saucen . . . . .	372
Gebäck aus Butter und Mehl . . . . .	399
Süßes . . . . .	416
Kochlektionen . . . . .	442
Menüvorschläge . . . . .	445

## **ANHANG**

Tipps zum Weiterlesen . . . . .	449
Danksagungen . . . . .	450
Bibliografie . . . . .	454
Rezeptverzeichnis . . . . .	457
Sachregister . . . . .	462
Notizen . . . . .	480
Über Autorin und Illustratorin . . . . .	487