

Katrin Rabanus

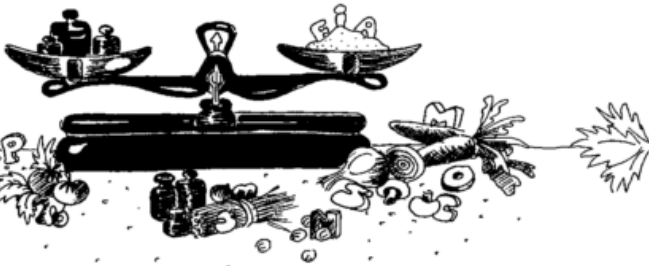
Mahlzeit!

» *Ein Kochbuch fürs Lesen* «

oncken

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9	Rezepte	
Der Gang in den Vorratskeller	11	Mayonnaise	a e i o u 50
Meine Ausbildung zur Köchin	13	Hausmannskost	l m n r s 52
Für wen ich koche	15	Silbensalat	li ma ne ro su 54
Der Suppenkasper	17	Silbensalat und Dressing	limu silo mura nesi 55
Zutaten		Salzkartoffeln	A E I O U
1. Die Buchstaben	22	Soßen	L M N R S 56
2. Koch's Fingerzeichen	24	Weise mit Schuß	au ei ie eu 57
3. Leseblätter	44	Teatime	ä ö ü äu 58
Kochkurs für Anfänger	47	Gaumenschmaus	t und t 60
		Stimmungsmacher	ch und ch sch 62
		Hauchzartes Gemüse	f j z v w 63
		Falscher Hase	h 64
		Hülsenfrüchte	h 65
		Konsonantenragout	p k g b d 66
		Auflauf	st und sp 69
		Auflauf	stspr rzkr mpfst 70
		Fast Food	mm ll tt 71
		Resteverwertung	das schnelle ck 72
		Resteverwertung	qu x y 73
			Spezialitäten 74



Die Speisekarte

Vorspeisen	Nudelglück für junges Gemüse	76
Suppen	Leichte Suppen zum Auslöffeln	78
Beilagen	Immer dabei	79
Fischgang	Fisch ohne Gräten	81
Fischgang	Frischer Fisch	83
Zwischengang	Appetithappen	84
Zwischengang	Variationen in Hülle und Fülle	86
Fleischgerichte	Kauen ist gesund	89
Fleischgerichte	Es geht um die Wurst	90
Fleischgerichte	Braten	91
Fleischgerichte	Grilladen	92
Fleischgerichte	Fleischsoßen	93
Fleischgerichte	Kombi-Menüs	94
Fleischgerichte	Fleisch in Büchsen	95
Fleischgerichte	Stille Genüsse	96
Desserts	Sahnehäubchen mit Lorbeer	97
Desserts	Liebe geht durch den Magen	99
Appetitblocker	Klöße im Hals	100

Schoten	101
----------------	-----

Wassersuppen und Windeier	103
----------------------------------	-----

Tischmanieren	105
----------------------	-----

Reden mit vollem Mund	107
------------------------------	-----

Der Gast ist König	109
---------------------------	-----

Serviervorschläge	113
--------------------------	-----

Renommierete Restaurants	115
---------------------------------	-----

Tips für den Meisterkoch	119
---------------------------------	-----

Unfallgefahr in der Küche	121
----------------------------------	-----

Index	123
--------------	-----

