

EINKAUF: PREIS, QUALITÄT UND QUANTITÄT

1	Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)	11
2	Wichtig zu wissen	12
3	Reifeprüfung	12
4	Frischmilch oder frische Milch	12
5	Milch, Joghurt und Fettgehalt	14
6	Süß- und Sauerrahmbutter	15
7	Käse	16
8	Frische Eier	16
9	Aufschnitt	17
10	Hackfleisch oder Tatar	17
11	Fisch aus der Dose	18
12	Eine schnelle Idee	18
13	Frischer Fisch	19
14	Artischocken	20
15	Avocados	21
16	Gemahlener Mohn	22
17	Paprikapulver	22
18	Paprika oder Chili?	22
19	Chili: wie scharf?	22

VORBEREITEN – ODER „MISE EN PLACE“

20	Zitronen und Limetten ausdrücken	29
21	Avocados vorbereiten	30
22	Tomaten häuten	31
23	Paprika häuten	31
24	Gemüse blanchieren	32
25	Artischocken vorbereiten	33
26	Hülsenfrüchte	36
27	Zwiebeln andünsten	37
28	Ein Huhn zerlegen	37
29	Geflügelfond als Saucenbasis	38
30	Hackfleisch und Tatar	38
31	Richtig wolfen	39
32	Der Zartmacher-Trick	41

33	Fisch: die Drei-S-Methode	42
34	Krustentiere töten und garen	42
35	Frischkäse aus Joghurt	45
36	Mohn mahlen	45

HANDWERKSZEUG UND KÜCHENTECHNIK

37	Messer	48
38	Messer kaufen	50
39	Der Schärfetest	50
40	Schärfen und schleifen?	50
41	Messer schärfen	50
42	Den Schärfstein richtig benutzen	52
43	Messerpflege	53
44	Schneiden	54
45	Schnittlauch richtig schneiden	54
46	Worauf schneiden?	55
47	Gemüsescheiben zum Braten	56
48	Pfannen	56
49	Der richtige Wok	57
50	Passende Energiequelle für den Wok	58
51	Wokpflege	59
52	Backformen einfetten	60
53	Backspray	60
54	Küchenmaschine und Stabmixer	61
55	Tomagrette	61

KOCHEN, BRATEN, BACKEN

56	Grillen	64
57	Anbraten von Fleisch	66
58	Wie wird Schweinebraten knusprig?	68
59	Weihnachtsgans, Pute oder Ente aus dem Backofen	69
60	Gänseschmalz	69
61	Brühe kochen	69
62	Brühe klären	70
63	Das Wok-Geheimnis	70

