

Kalte Vorspeisen

54-103



Suppen

104-141



Warme Vorspeisen

142-201



Fisch

202-225



Fleisch

226-287

Saucen und Brühen  
288–309



Sättigungsbeilagen  
310–337



338–365  
Gemüse

Süßspeisen  
366–453



Vorratskammer  
454–485

# INHALT

- 4 Kleine praktische Anleitungen zu den Rezepten
- 6 Maße und Gewichte
- 11 Zu diesem Buch
- 12 Vorwort von Eckart Witzigmann
- 13 Südtiroler Küche
- 16 Tiroler Knödel
- 17 Südtiroler Speck
- 19 Törggelen
- 20 Südtiroler Küchensprache
- 22 Italienische Küche
- 26 Kulinarisches Wörterbuch
- 28 Tipps und Tricks der Meisterköche
- 33 Küchengeräte, Werkzeuge und Maschinen
- 39 Hilfsmittel in der Küche
- 44 Gewürze und Kräuter
- 52 Grundzubereitungsarten/ Garmethoden
- 54 **KALTE VORSPEISEN**
- 60 Salate
- 64 Essig
- 65 Blüten und Blumen in der Küche
- 104 **SUPPEN**
- 142 **WARME VORSPEISEN**
- 202 **FISCHE UND MEERESFRÜCHTE**
- 226 **FLEISCH, WILD UND GEFLÜGEL**
- 288 **SAUCEN, BRÜHEN UND BINDEMITTEL**
- 310 **SÄTTIGUNGSBEILAGEN**
- 312 Kartoffeln, Knödel, Spatzeln, Nudeln, Polenta, Reis
- 315 Getreide
- 338 **GEMÜSE**
- 344 Spargel
- 345 Pilze
- 347 Südtiroler Erntekalender
- 366 **SÜSSSPEISEN UND NACHTISCHE**
- 371 Praktische Anleitungen
- 374 Obst
- 374 Der Südtiroler Apfel g.g.A.
- 436 Tee- und Weihnachtsgebäck
- 447 Brot und Getreide
- 454 **VORRATSKAMMER**
- 456 Einkauf, Konservierung und Lagerung von Lebensmitteln
- 460 Eier
- 462 Milch und Milchprodukte
- 464 Käse
- 468 Honig
- 469 Speisefette und Speiseöle
- 480 **GETRÄNKE UND COCKTAILS**
- 490 Gästebewirtung
- 495 Das kalte Buffet
- 498 Gesunde, vollwertige Ernährung
- 502 Allergie oder Intoleranz – ein folgenschwerer Unterschied!
- 504 Nährwerttabelle
- 507 Geruch und Geschmack
- 508 Weinland Südtirol
- 515 Kleines Wein-ABC
- 517 Das Bier in der Küche
- 518 Glossar – Küchenfachwörter und Begriffe aus der Küche
- 524 Autoren
- 528 Rezeptverzeichnis nach Speisenfolgen
- 535 Register A–Z