

INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeines	9
Anleitung zum Gebrauch des Kochbuchs	9
Bedienungshinweise für das Computerprogramm	10
Maße und Gewichte	12
Gebräuchliche Küchenfachausdrücke	13
Kleines Küchenlexikon für den deutschsprachigen Raum	20
Praktische Hinweise zur Küchenführung	23
Erstellen eines Speiseplanes	23
Einige Menüvorschläge	25
Einkauf der Lebensmittel	26
Zubereitung der Nahrung	26
Anrichten und Garnieren der Speisen	27
Resteverwertung	28
Hygienevorschriften	29
Vermeiden von Salmonellen	30
Unfallverhütung	31
Brandschutz	32
Erste Hilfe	32
Das Kochen auf dem Elektroherd (Kochzonen, Backrohre, Automatikherd, Induktionskochstelle)	33
Das Kochen auf dem Gasherd	34
Der Dampfgarer	35
Das Mikrowellengerät	35
Vorbereitungstechniken für Zwiebel und Gemüse	36
Suppen	38
Klare Suppen	38
Suppeneinlagen	40
● Schöberl	48
● Dunstkoch	50
Gebundene Suppen	51
Fleischlose Suppen	54
Vorspeisen – kleine Hauptgerichte	69
Eiergerichte	69
Käsegerichte	73
Fischgerichte	77
Gemüsegerichte	79
Fleischgerichte	89
Gerichte mit Brot, Teigwaren, Reis und Erdäpfeln	100
Hauptspeisen	107
Allgemeines über Fleisch	107

Beachtenswertes bei der Zubereitung beim Kochen, Dünsten, Braten im Rohr (im Natursaft oder Sauce, auf dem Rost, Niedertemperaturgaren), in der Pfanne gebraten, in Fett gebacken, beim Grillen	108
Kalbfleisch	112
Schweinefleisch	122
Rindfleisch	128
Schafffleisch	138
Innereien	143
Wild	150
Geflügel – Wildgeflügel	154
Fische	161
Beilagen	168
Gemüse	168
Pilze	179
Erdäpfel	181
Andere Beilagen	185
Hülsenfrüchte	190
Warme Saucen	193
Kalte Saucen	198
Salate	202
Süß- und Mehlspeisen	219
Frittatenteig – Palatschinkenteig	219
Omelettenteig – Schmarrenteig	221
Backteig	223
Erdäpfelteig	227
Mürbteig	233
Topfenblätterteig – Topfenmürbteig	249
Backpulverteig	252
Sandmasse	257
Strudelteig	263
Nudelteig	267
Biskuitmassen	269
Germteig – Hefeteig	283
Brandteig	302
Blätterteig – Buttermteig	305
Warmer Pudding – Auflauf	311
Bäckereien aus Eiweißmasse	316
Einfache Mehlspeisen	321
Lebkuchen – Früchtebrot	324
Torten	328
Cremon als Fülle für Torten und Mehlspeisen	335
Zuckergrade	338
Glasuren für Kuchen, Torten und Backwerk	339
Gefrorenes	343

Desserts	347
Verschiedene Beigaben zu Mehlspeisen	356
Konfekt	358
Kalte Puddinge – Flammeris	361
Kaltschalen	363
Konservieren von Obst und Gemüse	364
Kompotte	372
Getränke	374
Warme und kalte Getränke	374
Milchmischgetränke	377
Kinderküche	379
Breie	379
Diätküche	382
Einige Diätformen:	
1. Leichte Vollkost	383
2. Diät bei Magenübersäuerung	385
3. Energiereiche Diät	385
4. Diät bei Durchfall (Diarrhoe)	385
5. Kochsalzarme Diät	386
Ernährung bei:	
1. Darmträgheit (Obstipation)	386
2. Übergewicht (Adipositas)	387
3. erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie)	388
4. erhöhten Triglyceriden (Hypertriglyceridämie)	388
5. Gicht (Hyperuricämie)	388
6. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	389
Nahrungsmittel nach Broteinheiten	390
Menüvorschläge	391
Anhang	392
Circa-Nährwertangaben für Speisen, die in Fett herausgebacken werden	392
BKVVIN-Betriebsküchenverwaltung	393
1. Programmeinstieg	393
2. Kostenstelle wählen	393
3. Speiseplan bearbeiten	394
4. Nährwertgrafik	395
5. Ausdruck des Tagesspeiseplanes	396
6. Neue Bedarfsliste ableiten	396
7. Ökonomatsbestellung/Einkaufszettel	396
Musterausdruck – Gemüseauflauf	398
Alphabetisches Rezeptregister	399
Foto- und Skizzennachweis	408