

# COOK MAL

kochen für beginner

Martina Frank



641.808

# INHALT

Küchenhelfer	6
Einkaufen	8
Aufbewahren	10
Warenkunde	12
Vorrat	14
Garmethoden	17
Küchenpraxis	18

## SUPPE

Küchentipp: Zwiebel würfeln	22
Tomatensuppe	24
Tomatensuppe mit Reis	24
Hühnerbrühe	26
Nudelsuppe	26
Brokkolicreme	28
Gemüsecreme	28
Kürbissuppe	30

## BROTAUFSTRICH

Forellenfrischkäse	32
Lauchquark	32
Guacamole	32
Kräuterbutter	32
Knoblauchbutter	32
Bruschetta	33
Hummus	33
Obatzda	33
Paprikarelish	33

## SALAT

Küchentipp: Orange filetieren	36
Küchentipp: Mango schneiden	37
Orangen-Rucola-Salat	38
Mango-Mozzarella-Salat	40
Mozzarella mit Tomaten	40
Nudelsalat	42
Gurkensalat	44
Salat Mexiko	44
Kartoffelsalat	46
Möhrensalat	48
Krautsalat	50

## DRESSING, SAUCE & PESTO

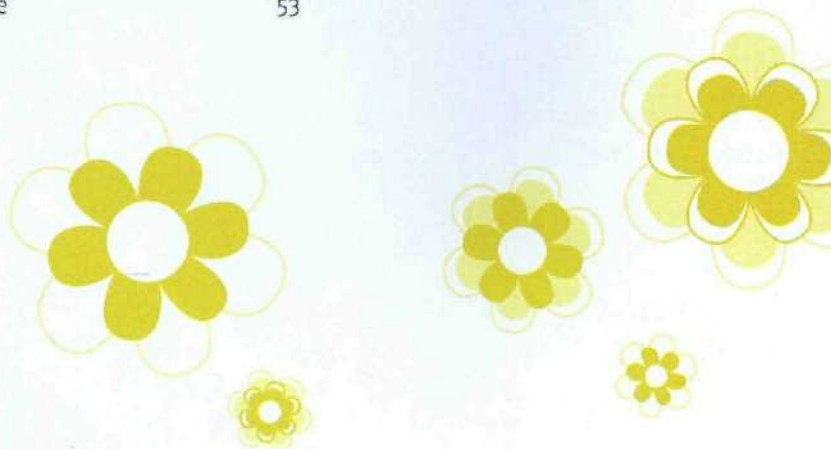
Vinaigrette	52
Béchamelsauce	52
Sahnesauce	52
Zaziki	52
Basilikumpesto	53
Tomatenpesto	53
Erdnussauce	53

## NUDEL & REIS

Spaghetti carbonara	56
Schinkennudeln	56
Penne mit scharfer Sauce	58
Sauce Bolognese und Lasagne	58
Farfalle mit Thunfisch-Salsa	60
Kässpätzln	62
Risotto	64
China-Reispfanne	66
Nudelpfanne	66

## EIER

Spiegelei	68
Strammer Max	68
Eibrot	68
Pochierte Eier	68
Eierstich	69
Rührei	69
Gefüllte Eier	69



## GEMÜSE

Wokgemüse	72
Coconut-Curry	72
Ofengemüse	74
Ratatouille	76

## FLEISCH

Schweinebraten	80
Kalter Braten	80
Rinderbraten	82
Paniertes Schnitzel	84
Schnitzel natur	84
Fleischpflanzerl	86
Hackbraten wie bei Oma	86
Geschnetzelt	88
Exotisches Curry	88
Chili con Carne	90
Mexikanische Tortillas	90
Chili-Chicken	92
Brathähnchen	94

## FISCH

Küchentipp: Fisch filetieren	98
Fisch aus dem Ofen	100
Fisch in Folie	100
Gebrautes Fischfilet	102
Asiatisches Fischfilet	102
Garnelen mit Spaghetti	104
Garnelen mit Reis	104

## SÜSSES

Pfannkuchen	108
Kaiserschmarrn	110
Zwetschgenkompott	110
Apfeltiramisu	112
Klassisches Tiramisu	112
Panna Cotta	114
Bayrische Creme	114
Milchreis	116
Reisauflauf	116
Mousse au Chocolat	118
Crêpes mit Mousse	118
Creme Caramel	120
Creme Brulée	120

## FRUCHTIGES

Fruchtsalat	122
Obstsalat	122
Fruchtpüree	122
Brombeerquark	122
Rhabarberkompott	123
Mangosorbet	123
Erdbeereis	123

BACKEN	
Gefüllter Blätterteig	126
Gemüsekuchen mit Speck	128
Quiche Lorraine	128
Amarettini	130
Kokosmakronen	130
Apfelkuchen	132
Kirsch-Schoko-Kuchen	132

## EXTRA

Maße und Gewichte	134
Tischdeko	136
Servietten falten	138
Register	140
Beilagen	142

## POSTER

Beilagenrezepte für Reis, Nudeln, Kartoffelpüree oder Knödel stehen auch auf dem Poster in der Innentasche ganz hinten.