

**Alles was Sie zu Ausstattung, kochen und backen wissen sollten und ... Rezepte.**

Jeder kann kochen.

Wohlschmeckende abwechslungsreiche natürliche frisch zubereitete Gerichte sind verständlich erklärt und einfach nachzukochen.

Alle Rezepte können nach eigenen Wünschen und Geschmacksvorstellungen vielseitig verändert werden.

Beruf, Haushalt und Küche sind mit etwas Geschick und Organisation gut vereinbar.

**[www.KochenIstKeineKunst.de](http://www.KochenIstKeineKunst.de)**  
MaMis Verlag

Christine Eich-Fangmeier  
[info@KochenIstKeineKunst.de](mailto:info@KochenIstKeineKunst.de)  
+ 49 8143 99 78 34

# Kochen ist **keine** Kunst

Das **Kochbuch** für Einsteiger und Geübte mit den Themen ...

## ... GrundWissen

Einkauf  
Kräuter und Gewürze  
Gemüse  
Fette und Öle  
Getreide  
Kartoffeln  
Reis  
Fleisch und Fisch  
Eier

## ... GrundRezepte

Suppen  
Gemüse aller Art  
Salate  
Kartoffeln  
Nudeln  
Spätzle  
Pfannkuchen und Crêpes  
Braten und Kurzgebratenes  
Eintopf und Hackfleischteig  
Fischgerichte  
Eier  
Süßspeisen  
Mürbe-, Rühr-, Biskuit- und Hefeteig

## ... GrundAusstattung

Töpfe und Pfannen  
Messer und Schneidwerkzeug  
Schneid- und Reibegeräte  
Schüsseln  
Seiher und Siebe  
Schöpf- und Hebeegeräte  
Kochlöffel und Rührbesen  
Teigbearbeitungsgeräte  
Elektrische Küchengeräte  
Platzverschwender

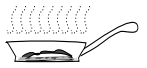


## Alles rund ums Kochen und Backen - Wissenswertes und Notwendiges.

- Welche verschiedenen Messer und Schneidgeräte sind im Angebot, wie werden sie richtig eingesetzt und welche Messer gehören zur Grundausrüstung?



- Was ist beim Kauf von elektrischen Küchenmaschinen zu beachten und wer leistet hierbei unentgeltlich eine kompetente Hilfestellung?



- Warum sollen kaltgepresste Öle für das Braten bei hohen Temperaturen nicht verwendet werden und welche Fette eignen sich hierfür?

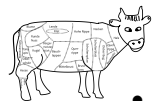


- Wie wird Gemüse vitaminschonend verarbeitet?

- Wie können Brühen und Soßen ohne künstliche Geschmacksverstärker sehr aromatisch zubereitet werden?



- Auf welche Art und Weise werden Kräuter verwendet, welche gedeihen auf dem Balkon oder im Garten und welche Heilwirkung wird ihnen nachgesagt?



- Welches Fleisch wird beispielsweise für Gulasch verwendet und welche Alternativen bieten sich an?

## Alles rund ums Kochen und Backen – für Einsteiger und Geübte.



- Welche Vorzüge hat ein Parboiledreis?

- Warum ist „reines“ Tiefkühlgemüse durchaus eine gute Wahl?



- Wie wird bei Bedarf Pfannenkuchen, Kartoffelbrei, Spätzle und Hackfleischgerichte ohne Milch bzw. Ei hergestellt?

- Wie werden (Vollkorn-) Spätzle ohne großen Reinigungsaufwand serviert?



- Warum sollen Nüsse und Mandeln im Ganzen gekauft werden?

- Was ist die Ursache für nicht gelungenes Hefebäck?

**Antworten hierzu und vieles mehr rund um das Kochen,  
Backen und notwendiger Ausstattung können Sie in  
„Kochen ist keine Kunst“ nachlesen.**