Frischkost
Frischkost-Salate: bunt und knackig 4
Fermentiertes Gemüse: milchsauer konserviert 8
Keimlinge und Sprossen: jung und frisch 12

Gegartes Gemüse und Kartoffeln
Gemüse der Saison: aromatisch gegart 16
Kartoffelvielfalt: schmackhaft zubereitet 19

Hülsenfrüchte
Erbsen, Linsen, Bohnen & Co: bekömmlich gekocht 22

Getreide
Gegartes ganzes Korn und Schrot: würzig abgeschmeckt 25
Frischkorn-Mahlzeit: süß und pikant 29

Vollkornteige
Pikanter Hefeteig: nur vier Zutaten 32
Süßer Hefeteig: verlockender Duft 38
Biskuitteig: fein und luftig 43
Rührteig: locker gerührt 48
Mürbeteig: knusprig und zart 53
Varianten aus Brandteig: doppelt gegart 58
Strudelteig: hauchdünn gerollt 64
Sauerteig: braucht Säure und Zeit 68
Pfannkuchenteig: kinderleicht verrührt 74
Nudelteig: mit und ohne Ei 78
Kartoffelteig: weich und hell 83

Brotaufstriche
Brotaufstriche: grenzenlos kreativ 88
Marmelade & Co: streichfähige Früchte 93

Suppen
Suppen: von klar bis cremig 95

Soßen
Soßen: gekonnt gebunden 100

Desserts
Frucht, Creme & Co: süß und fein 104

Rezeptregister 108

Impressum 112

© UGB e. V. | www.UGB.de