

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Inhaltsverzeichnis	7
1. Ernährungstrends	9
1.1 Fleischverzehr	9
1.2 Außer-Haus-Verzehr	10
1.3 Gesundheitstrend	10
1.4 Neue Kreationen	10
1.5 Do-it-yourself-Trend	10
2. Allergenbewusstes Kochen	12
2.1 Kennzeichnung von Allergenen	12
2.2 Allergiker als Kunden und Gäste	16
2.3 Allergene in der Küche	17
2.4 Gluten im Fokus	21
3. Spezielle Küchenpraxis	24
3.1 Umgang mit Fetten	24
3.2 Kochen ohne Fleisch und Fisch	27
3.3 Leitfaden zur Konzeption eines Büffets für viele Ernährungsformen	30
4. Rezepte	32
4.1 Allgemeines/Abkürzungen	32
4.2 Salate	36
4.3 Aufläufe & Gratins	58
4.4 Frikadellen, Bratlinge & Co.	76

4.5	Quiches & herzhafte Kuchen	102
4.6	Snacks	123
4.7	Dipps, Dressings & Pasten	132
4.8	Desserts	152
4.9	Gluten- und laktosefreie Backwaren	164
5.	Rezepte in der Übersicht	182
5.1	Rezepte und Ernährungsformen	182
5.2	Allergene in den Rezepten	185
5.3	Rezeptverzeichnis alphabetisch	189
6.	Die Autorin	193