

# 928

---

**CLEVERE**

---

**KÜCHENTIPPS**

---

VON KULINARIKEXPERTE  
**PATRICK ZBINDEN**

---

MIT ILLUSTRATIONEN VON  
**SJOERD VAN ROOIJEN**

**WERD**VERLAG

6 Vorwort

- 9 **Obst**
- 10 **Beeren allgemein**
- 11 Brombeeren
- 11 Erdbeeren
- 12 Heidelbeeren
- 13 Himbeeren
- 13 Holunder
- 14 Johannisbeeren / Cassisbeeren
- 15 Stachelbeeren
- 15 **Steinobst allgemein**
- 16 Aprikosen
- 17 Kirschen
- 18 Nektarinen / Pfirsiche
- 19 Trauben
- 20 Zwetschgen & Pflaumen
- 21 **Kernobst allgemein**
- 22 Äpfel
- 24 Birnen
- 25 Quitten
- 26 **Südfrüchte allgemein**
- 27 Ananas
- 28 Avocados
- 30 Bananen / Bananenblätter
- 31 Feigen
- 32 Granatäpfel
- 33 Kakis / Sharonfrüchte
- 34 Kaktusfeigen
- 34 Kiwis
- 35 Mangos
- 36 Passionsfrüchte / Maracujas
- 36 Melonen
- 38 Zitrusfrüchte
- 41 **Gemüse**
- 42 **Gemüse allgemein**
- 42 Artischocken
- 44 Auberginen
- 45 Bohnen
- 47 Erbsen
- 48 Fenchel
- 49 Gurken
- 50 Karotten
- 53 Kartoffeln
- 56 Kefen (Zuckerschoten)
- 56 Knoblauch
- 58 **Kohlgemüse allgemein**
- 59 Blumenkohl
- 60 Broccoli
- 61 Chinakohl
- 61 Federkohl / Grünkohl
- 62 Kohlrabi
- 63 Romanesco
- 63 Rotkohl / Weisskohl
- 64 Rosenkohl
- 65 Wirsing / Wirsing
- 66 Keimlinge & Sprossen
- 68 Krautstiel / Stielmangold
- 68 Kürbis
- 70 Lauch
- 71 Pastinaken
- 72 Peperoni / Gemüsepaprika
- 73 Radieschen
- 74 Randen / Rote Bete
- 75 Rettich
- 75 Rhabarber
- 76 Schwarzwurzel
- 77 Sellerie

78	Spargel	125	<b>Milchprodukte</b>
81	Spinat	126	<b>Milchprodukte allgemein</b>
82	Süßkartoffeln	127	Butter / Buttermilch
83	Tomaten & Tomatillos	128	Joghurt
85	Topinambur	129	Käse
86	Zucchini & Zucchettblüten	133	Milch
87	Zwiebeln & Frühlingszwiebeln	134	Quark / Blanc Battu / Frischkäse
		134	Rahm / Sahne
91	<b>Gewürze, Kräuter &amp; essbare Blüten</b>	137	<b>Fleisch, Innereien &amp; Fisch</b>
92	<b>Gewürze allgemein</b>	138	<b>Fleisch allgemein</b>
94	Ätherische Aromaöle	142	Geflügel
95	Chilis & Co	144	Kalb
99	Curry	145	Kaninchen
99	Ingwer	145	Lamm
101	Pfeffer	146	Rind
101	Safran	147	Schwein
102	Salz	148	Wild
104	Vanille & Zimt	149	<b>Innereien allgemein</b>
105	<b>Kräuter allgemein</b>	149	Hirn
109	Wildkräuter allgemein	149	Kutteln
109	Bärlauch	149	Leber
111	Brennnessel	151	Milke / Bries
113	Brunnenkresse	151	Nieren
113	<b>Essbare Blüten</b>	152	<b>Fisch allgemein</b>
117	<b>Essig &amp; Öl</b>	159	<b>Getreide &amp; Getreideprodukte</b>
118	Essig	160	Brot
120	Öl	162	Getreide & Mehl
		165	Teigwaren / Asia-Pasta
		168	Reis
		173	<b>Index</b>