

INHALT

Vorwort	6
Delikat kochen mit haltbaren Zutaten	10
Die wichtigsten Grundzutaten von A–Z	12
Die Einkaufsliste	18

WAS SALATIGES

50

**Salate aus dem Vorratsschrank –
ja, auch das geht!**

**Mit Hülsenfrüchten, Rotkohl oder
Roter Bete machen die bunten Teller
auch noch richtig satt!**

WAS NUDELIGES

20

**Pasta aus dem Vorratsschrank kann so
viel mehr als Nudeln mit Pesto:
Zitronen-Ricotta-Pasta, Kürbis-
lasagne, oder Spinat-Gorgonzola-
Sauce schmecken mindestens so gut
wie beim Italiener um die Ecke.**

WAS AUS DEM SUPPENTOPF

74

**So gar keine Lust, das Haus zu
verlassen? Dank der gut bestückten
Vorratskammer stehen dennoch bald
Maronensuppe, Maiscremesuppe
oder Birnen-Kürbissuppe auf
dem Tisch!**

WAS VOM HERD

98

**Wer einmal richtig eingekauft hat,
kann jetzt tagelang braten, brutzeln
oder schmurgeln.**

**Bei Rote-Bete-Risotto, Mangocurry
oder Thunfischfrikadellen fällt die
Wahl bestimmt schwer ...**

WAS TEIGIGES

122

**Schupfnudeln, Gnudi oder Zwiebel-
kuchen mit Speck - manchmal darf
es einfach die volle Ladung
Kohlenhydrate sein. Glückliche,
wer dafür die richtigen Zutaten im
Schränk hat!**

WAS SÜSSES

144

**Auch wenn der süße Jieper kommt,
steht die Vorratskammer parat:
Ricotta-Pancakes, Dampfnudeln mit
Vanillesauce oder Marillenknödel
brauchen keine frischen Zutaten und
schmecken unfassbar gut.**

Register **162**

Impressum **168**