

INHALT

Vorwort	6
---------	---

EINLEITUNG

DIE REZEPTE

Rezepte aus dem Suppenhuhn	42
Rezepte aus dem ganzen Bruderhähnchen	58
Rezepte aus dem Brust- und Keulenfleisch	68
Rezepte aus Geflügelhack	82
Vergessenes Gemüse: Salate, Suppen, Aufstriche und mehr	104
Vergessenes Gemüse: Rezepte aus Topf, Pfanne und Ofen	136
Rezepte aus Dinkel und Getreide	162
Getränke	186

DIE ERZÄHLUNGEN

Ich und kochen. Hilfe!	36
Das Suppenhuhn	38
Der Bruderhahn	54
Vergessene Gemüse	98
Keimen	102
Dinkel und andere Getreide	156
Sauerteig ansetzen	160

ANHANG

Veränderungen nicht zu kompliziert machen, einfach anfangen	192
Über Anna	194
Über Susann	195
Register der Rezepte	196