

# 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