

# Inhalt

## EINLEITUNG 6

8  
**Vom Garten  
auf den Tisch**

15  
**Janes  
Vorratsschrank**

17  
**Glückliche  
Familien**

18  
**Tipps & Techniken  
für die Gemüsezubereitung**

19  
**Häufige Fehler  
& kulinarische  
Erste Hilfe**

20  
**Die Verwendung  
von Resten**

**TEIL EINS HAUPTDARSTELLER: Gerichte, die alleine eine ganze Mahlzeit ergeben 24**

26  
**Frühstück  
& Brunch**

42  
**Suppen**

62  
**Salate**

86  
**Frittiertes  
& Bratlinge**

106  
**Pasta, Getreide  
& Hülsenfrüchte**

136  
**Für Kinder**

150  
**Aufläufe**

170  
**Reis  
& Currys**

**TEIL ZWEI NEBENDARSTELLER: Snacks, Beilagen, Eingemachtes & Süßes 194**

196  
**Snacks  
& Beilagen**

264  
**Pickles  
& Chutneys**

276  
**Desserts  
& Kuchen**

**294 Register • 302 Dank**