

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