

# Inhalt

## *Einführung 9*

*Die Geschichte der Firefly Kitchens 11*

.....

### *Kapitel 1:*

Fermentation, gute Bakterien & Gesundheit **xiv**

### *Kapitel 2:*

Klassisches Sauerkraut zubereiten **10**

### *Kapitel 3:*

Gemüse fermentieren nach Rezepten  
von Firefly Kitchens **24**

### *Kapitel 4:*

Smoothies & Drinks **44**

### *Kapitel 5:*

Frühstück **62**

### *Kapitel 6:*

Schnelle Häppchen **78**

### *Kapitel 7:*

Salate für jede Tages- und Nachtzeit **96**

### *Kapitel 8:*

Sandwiches, Wraps & Burger **114**

### *Kapitel 9:*

Gemüse & Getreide:  
als Beilage oder Hauptspeise **132**

### *Kapitel 10:*

Hauptspeisen **150**

### *Kapitel 11:*

Die süßen Seiten **180**

.....

## *Dank 196*

*Rezepte nach Sauerkraut-Sorte 200*  
*Reis, Hülsenfrüchte und Quinoa zubereiten 202*  
*Ungewöhnliche Zutaten 205*  
*Bezugsquellen für besondere Zutaten 207*  
*Unsere Lieblingsbücher 208*  
*Index 209*