

5 AB INS GLAS

9 EINFACH SELBST GEMACHT WICHTIGES RUND UMS EINKOCHEN

- Lebensmittel haltbar machen 11
- Einkochen auf einen Blick 14
- Ausstattung & Zubehör 17
- Das optimale Setting 18
- Konservengläser & Verschlüsse 21

29 FEIN & FRISCH IM GLAS

ZUM ZUBEREITEN, MITNEHMEN & SERVIEREN

- Smoothies & Overnight Oats 30
- Aufstriche ➡ Aufs Brot, zum Brot 42
- Suppen ➡ Heiss & kalt, klar & cremig 52
- Salate & warme Hauptgerichte 66
- Desserts ➡ Aus dem Kühlschrank,
aus dem Ofen 80

97

**FEINES
HALTBAR
GEMACHT**

ZUM GENIESSEN, VERSCHENKEN & LAGERN

Was Sie beim Einkochen vermeiden sollten 99

Würzsaucen 100

Eingelegt & fermentiert 120

Wurst & Fleisch 142

Obst im Glas 160

Brot & Kuchen aus dem Backofen 180

Sirupe & Liköre 198

Salze & Zucker 210

219

**ZU GUTER
LETZT**

NOCH EINIGE TIPPS, DAMIT ALLES GELINGT

Gemüse einkochen auf einen Blick 220

Flaschen & Verschlüsse 224

Rezeptregister 226