

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