

Vorwort 4

TIPPS, TRICKS & HOW TOS

33 Tipps & Tricks 88

How Tos 96

EINLEITUNG

Meine persönliche Geschichte 10

Kochen und Essen richtig

verstehen 18

WARUM SELBST KOCHEN?

Warum überhaupt kochen 24

Essen 30

LEBENSMITTEL

Was kommt auf den Teller? 38

Regional, biologisch, fair &
unverpackt 39

Die Kosten 41

Die Versorgung im Alltag 43

Lagerung und Pflege 44

Die Küche – Ort der

Glückseligkeit 47

VORRÄTE

Trockenvorräte 50

Haltbarkeit 54

WERKZEUG

Küchen-Basics 60

Die Must-haves 61

Basics für Fortgeschrittene 71

Tipps für Nachhaltigkeit in
der Küche 75

ARBEITSPLATZ

Mis en Place 80

ZUBEREITUNG

Die Kunst der Zubereitung 108

SOS-Tipps für Zubereitungs-
notfälle 119

BACKEN

Die Grundlagen des Backens 124

WÜRZEN

Die Grundlagen des Würzens 136

HALTBARMACHUNG

Haltbarmachung 146

Meal Prep 151

REZEPTE

Übersicht 156

Grundprinzip Kräftige Brühe 159

Brühe mit Einlagen 160

Cremige Salatsuppe 162

Dreierlei Linsen 165

Linsensuppe 165

Linsensalat 166

Linsenaufstrich Hummus-
Art 166

Grundprinzip Bunter Salat 169

Wokgemüse 173

Getreiderisotto mit Apfel und
geschmolzenen Zwiebeln 176

Bratlinge 179
 Mediterrane Bohnen-Bratlinge 179
 Indisch beeinflusste Kichererbsen-
 Bratlinge 180
 Maritime Lupinen-Algen-Bratlinge 180
 Dips / Aufstriche 182
 Salsa verde 182
 Curry-Dip auf Tofu-Basis 182
 Dressings 185
 Klassische Vinaigrette 185
 Tahina-Dressing mit Orange 186
 Orangenreste-Sunshine-Dressing 187
 Mayonnaise 189
 Miso-Mayonnaise 190
 Remoulade 190
 Tahina-Mayonnaise 191
 Aioli 191
 Helle Mehlschwitze 193
 Bolognese 197
 Auberginen-Kartoffel-Auflauf 200
 Tomatensauce 202
 Pizza 205
 Faulenzer-Pizza aus
 Fladenbrot 205
 Pizza mit Hefeteig 206
 Pizza mit Sauerteig 207
 Sahnesauce 209
 Die Aufwendigere 209
 Die Schnelle 210
 Bratensauce 213
 Die Aufwendigere 213
 Die Schnelle 214
 Crumble 216
 Rührteig-Kuchen 219
 Saftiger Nusskuchen 220
 Kekse 223
 Biskuit 224
 Schokoladenmousse 227
 Die Schnelle 227
 Die Überraschende 228
 Info zu Aquafaba 229

DAS LETZTE VOM GANZEN

Danksagung 232
 Register 236
 Impressum 238