

INHALT

Einfach loslegen	7	Kräuter-Salatöl	50
		Curry-Ketchup	52
		Vegane Mayo	52
GRUNDLAGEN			
Nachhaltig einkochen – so geht's!	10	MILCHPRODUKTE & VEGANE ALTERNATIVEN	
Praktische Küchenhelfer	14	Cashewdrink	56
Hygiene 1x1 beim Einkochen	16	Haselnussdrink	56
Die unterschiedlichen Methoden der Haltbarmachung	19	Hafercreme Cuisine	58
Die richtige Lagerung	23	Mandel-Frischkäse	60
Sicher einkochen	24	Italienischer Ricotta	62
Saisonkalender – Alles zu seiner Zeit	26	Marinierter Feta	64
Einkochzeiten – Obst und Gemüse	28	Grillkäse mit Kräutern	66
JETZT WIRD'S WÜRZIG			
Zitronat & Orangeat	32		
Vanilleessenz	34		
Vanillezucker	34		
Feigen-Senf	36		
Curry-Paste	38		
Kokosmilch	38		
Sprossen selbst züchten	40		
Schneller Himbeeressig	42		
Fermentierter Apfelessig	44		
Möhrengrün-Pesto	46		
Gemüsebrüh-Paste	48		
Kräutersalz	50		
HERZHAFTES HALTBAR MACHEN			
Tomatensauce	70		
Veggie Bolognese	72		
Getrocknete Gemüsechips	74		
In Öl eingelegte Tomaten	74		
Essiggurken	76		

Radieschen-Pickles	76	Schoko-Nuss-Creme	118
Kürbis-Orangen-Suppe	78	Kartoffelschalen-Chips	120
Zucchini-Chutney	80	Rote Grütze	122
Fermentiertes Kimchi	82	Apfelringe	124
Semmelknödel im Glas	84	Schoko-Knuspermüsli	124
Sauerkraut	86		
Kichererbsen kochen & konservieren	88		
Melanzane sott'olio	90		

TEIGWAREN AUF VORRAT

Nudeln ohne Ei	94	Ingwer-Shot	128
Pancakes-Mix	96	Kombucha selber machen	130
Cantuccini-Kekse	98	Pfefferminz-Sirup	132
Schoko-Nusskuchen im Glas	100	Ginger Beer	134
Knäckebrot	102	Goldener Gin	136
Sauerteig ansetzen	104	Blumiger Kräuter-Tee	138
Sauerteig-Brot	106	Apfelschalen-Tee	138
		Register	140
		Über die Autorin & Danksagung	142

SÜSSES & SNACKS

Mirabellenkonfitüre	110
Traubengelee	110
Energy-Balls	112
Apfel-Birnen-Mus	114
Schattenmorellen	114
Eis mit Keksteig-Stückchen	116
Lemon Curd	118

GETRÄNKE