

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
Einführung in die Welt der Alltagsküche .....	12
Was bedeutet Selbstversorgung im Kleinen? .....	12
Grundzutaten .....	17
Küchenhelfer .....	21
Holzherd – stromfrei kochen und heizen .....	24
Speisekammer-Grundausrüstung .....	27
Kellerladen .....	29
Ermittlung der persönlichen Menge und richtige Lagerung .....	31
Challenge accepted! .....	37
<b>Rezepte meiner kleinen Alltagsküche</b> .....	<b>39</b>
Herzhafte Klassiker .....	40
Antientzündliches Blumenkohlsüppchen .....	40
Butter und Rohmilchbutter .....	42
Frischkäse oder Paneer .....	44
Grünkohl-Belugalinsensbowl mit Würstchen .....	46
Gulasch .....	48
Hühnerkeulen – Schnelle Küche aus dem Vorrat .....	50
Hühnerbrühe & Knochenbrühe einkochen .....	52
Pasta-Grundteig .....	57
Selbstgemachte Ravioli .....	62
Rinderfesttagsbraten .....	66
Vegane Aufstriche aus heimischen Hülsenfrüchten .....	68
Whipped-Feta-Creme .....	70
Wurzelgemüse-Allerlei .....	72
Microgreens und Sprossen .....	75
Suppen, Eintöpfe und Ofengerichte .....	78
Backofengemüse mit bayrischem Reis .....	78
Birnen-Urdinkel-Quiche mit Feta .....	80
Erntefrische Currys direkt aus dem Garten .....	82
Herzoginkartoffeln .....	86
Karamellierter Fenchel .....	88
Karotten-Kartoffelsuppe .....	90
Mini Pies – Gefüllte Mürbteig-Mini-Kuchen .....	92

Pizza Urdinkel .....	94
Rote-Bete-Butternut-Quiche .....	96
Frühstück, Snacks und Desserts .....	98
Frühstücksbrei aus Buchweizengrütze .....	98
Frühstücks-Grießbrei aus Urkorn-Getreide.....	100
Frühstückscookies.....	102
Geröstete Kichererbsen Chili-Tomate .....	104
Apple Butter .....	107
Bratapfel .....	110
Einkornvollkornwaffeln .....	112
Gewürzkuchen.....	114
Gewürzter Apfel-Zimtpunsch .....	116
Granola.....	118
Grundrezept Mürbteig .....	120
Zimtschnecken .....	122
<b>Einkochen &amp; Einmachen– Haltbarmachen mit Liebe.....</b>	<b>125</b>
Einkochen .....	126
Grundlagen .....	127
Rezepte für Eingemachtes & Haltbargemachtes.....	136
Früchte verarbeiten .....	136
Ajvar.....	142
Aprikosen-Chutney.....	144
Cowboy Candy .....	146
Fertigbackmischungen .....	148
Fire Cider – Natürliches Antibiotikum.....	152
Gemüsebrühe aus Resten .....	156
Geröstete Ratatouille-Soße.....	158
Ghee, geklärte Butter, Butterschmalz.....	162
Gurkensalat im Glas .....	164
Hackfleischgrundsoße .....	166
Hagebutten-Birnen-Mus .....	168
Moro'sche Karottensuppe .....	170
Roasted Tomatosauce.....	173
Rote Bete süß-sauer .....	174
Kartoffeln einkochen .....	176
Klare Beinscheibensuppe und Fond .....	178
Krautsalat und Krautsalat de luxe .....	180
Richtig gutes Tomatenketchup.....	182

Pflaumen-Zwiebel-Chutney .....	184
Salsa .....	186
Sirup aus Blüten, Kräutern und Früchten .....	188
Vollkornbrot im Glas .....	192
<b>Fermentieren</b> .....	195
Einführung in die Welt der Fermentation .....	196
Praktische Anleitungen und Rezepte: Sauerkraut, Kimchi, Joghurt etc. ....	198
Apfelessig .....	198
Dickmilch und Quark .....	202
Fermentierter Karottensalat .....	206
Fermentiertes Ketchup .....	208
Joghurt und Rohmilch-Joghurt .....	210
Kimchi .....	212
Klassisches Sauerkraut .....	218
Rosa Kraut klassisch .....	222
Wasserkefir und probiotische Limonade .....	224
<b>Dörren</b> .....	229
Dörrtechniken für Obst, Gemüse und Kräuter .....	230
Rezepte mit Gedörrtem und Getrocknetem .....	248
Fruchtleder, Granulat und Pulver aus Beeren .....	248
Gemüsebrühe-Basispulver .....	252
Gewürze selber machen .....	254
Volleipulver .....	258
<b>Brotbacken mit Hefe- und Sauerteig</b> .....	261
Urgetreide, Vollkornmehl, Typenmehle, Mehl sieben, Kleie, Grieß, Schrot ....	262
Bekömmlichkeit .....	270
Säuern und Einweichen .....	273
So kommt man an Sauerteig .....	279
Rezepte für rustikale Brote, Brötchen und Sauerteig-Kreationen .....	284
Sauerteig-Discard-Cracker .....	284
Einkorn-Sauerteig-Discard-Pancakes .....	286
Herzhaftes Wurzelbrot ohne Kneten .....	290
Honig-Walnussbrot .....	292
Toastbrot mit Sauerteig .....	294

Urdinkel-Naan .....	298
Urdinkel-Pfünderl ohne Kneten .....	302
Vollkorn-Bagels .....	306
Vollkornbrot ohne Kneten .....	310
Vollkornbrot ohne Kneten mit Sauerteig .....	313
Vollkornbrötchen ohne Kneten – zwei Varianten .....	316
Quellen .....	320
Von Herzen Danke .....	321
Dieses Buch ist nur ein Anfang .....	322
Bezugsquellen .....	323

