

Ingrid Pernkopf

# Resteküche

Köstlich | Günstig | Nachhaltig

Fotografiert von Peter Barci

# Inhalt

7	Von der Nebenrolle zum Hauptdarsteller – Vorhang auf für die „Überbleibsel“
9	<b>1.</b> Fleisch, Geflügel & Fisch
57	<b>2.</b> Milch, Butter, Mehl, Eier & Käse
111	<b>3.</b> Knödel, Nudeln, Reis & Grieß
153	<b>4.</b> Ein Blick in die Brotdose
191	<b>5.</b> Aus der immer vollen Schoko-„Lade“
201	<b>6.</b> Erdäpfel & Kraut, Rüben & aromatisches Grünzeug
261	<b>7.</b> Köstliches aus Früchten
285	<b>8.</b> Geschmackvolle Saucen & Fonds
297	<b>9.</b> Gewürze & Kräuter, Salze, Essige & Öle
307	<b>10.</b> Tipps für einen sparsamen Umgang mit Lebensmitteln und Energie – ein Sammelsurium
314	Glossar
315	Register

## ABKÜRZUNGEN

PWL = meine Grundgewürzmischung für Suppen und Saucen, siehe Seite 298

ML = Mokkalöffel (kleiner als ein Kaffeelöffel)

EL = Esslöffel

KL/TL = Kaffeelöffel/Teelöffel