

Inhaltsverzeichnis

- Das Getreide, seine Verwendung und Verschwendungen 2
- Artischocken Gourmet 6
- Auberginengratin mit gemischtem Wildreis oder Sahne-Kartoffelbrei 7
- Auberginenscheiben gebacken mit Knoblauch-Kartoffelpüree 8
- Bauernomelett 9
- Bauernschmaus mit Bohnensalat 11
- Champignon-Krustarden mit Wildkräuter-Kartoffelsalat 12
- Dinkel-Pilz-Pasteten mit Butterspargel 13
- Frühlingsrollen mit Pilzsauce 14
- Gefüllte Cannelloni in Tomatensauce natur 15
- Gefüllte Auberginen mit Backkartoffeln 17
- Gemüse in Aspik mit Petersilienkartoffeln und Kräuterremoulade 18
- Gemüseschachlik mit Risotto und feuriger Tomatensauce 19
- Grünkernfrikadellen mit buntem Kartoffelsalat 21
- Hirseblinis mit Bohnensalat pikant 22
- Italienische Gemüsepflanne mit Kartoffelpuffern oder Polenta 23
- Kartoffelnestchen mit buntem Gemüse und Spargelsalat 24
- Krautrouladen mit Zitronensauce 26
- Lauchpastete 27
- Maistortillas mit Zucchinigemüse 28
- Makkaroni al Funghi 29
- Paprikaschoten und Tomaten mit feiner Reisfüllung 31
- Pilzragout mit Semmelknödeln 32
- Pizza Kalamata 33
- Pizza Milano 34
- Quiche Lorraine 35
- Quiche Provence 37
- Rahmspinat mit Kartoffelrolle 38
- Ratatouille mit Naturreis 39
- Schwäbische Käsespätzle und Broccoli mit Zitronensauce 41
- Spinatpastete 42
- Vollkorn-Pfannkuchen mit verschiedenen Füllungen 44
- Zwiebelkuchen Bretagne 46
- Register 47