

# Inhaltsverzeichnis

Das Getreide, seine Verwendung und Verschwendung 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 Aspic mit Petersilienkartoffeln und Kräuterremoulade 18

Gemüseschaschlik mit Risotto und feuriger Tomatensauce 19

Grünkernfrikadellen mit buntem Kartoffelsalat 21

Hirseblinis mit Bohnensalat pikant 22

Italienische Gemüsepfanne mit Kartoffelpuffern oder Polenta 23

Kartoffelnestchen mit buntem Gemüse und Spargelsalat 24

Krautrouladen mit Zitronensauce 26

Lauchpastete 27

Maistortillas mit Zucchini-Gemüse 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