

REZEPTE · 314
NO-WASTE · 320
STICHWORTE · 321
ALLERGENE · 326
ANMERKUNGEN · 327
MENÜ-IDEEN · 328
SAISONKALENDER · 332

RE
ST
G
I
E
R

A

Akazienblütennektar 247

Ananassalbeinektar 250

Ananassalbeisauce 238

Apfelblüten-Joghurt-Mousse 66

Apfelblütennektar 247

Apfelblütenparfait mit Hagebutten
im Schlafrock und Schafgarbenschaum..... 242

Apfelkuchen, vegan 175

Apfel-Linsen-Curry mit Lammröllchen 48

Apfel-Muskatkürbis-Crumble mit Haselnüssen . 180

Apfel-Schalotten-Sauce 120

Apfelwein-Sabayon..... 183

Apfelweinsauce 215

Aprikosen-Schlehenoliven-Sauce 162

B

Bärlauch-Löwenzahn-Salat..... 18

Bärlauchsauce 27, 45

Basilikum-Zucchini-Lasagne, kalt,
mit Erdbeer-Relish 85

Beerensalat mit Haferflockeneis 135

Beignets 131, 158

Berberitzenblini mit Klatschmohnblüteneis 231

Berglinsen-Sauce 22

Bete-Carpaccio mit gefüllten
Kapuzinerkresseblättern..... 152

Bete-Carpaccio, bunt, mit Pilzragout..... 145

Birnen, in Rotwein gewürzt,
mit Schokoladenknödeln 181

Birnen, in Weißwein gewürzt,
Schokoladenmousse 186

Birnen-Chutney..... 167

Birnenstrudel mit Zimtsauce..... 176

Blini..... 132, 231

Blütenessige 249, 251

Blütennektare..... 246, 250

Bouillon..... 274

Brennnessel-Brezel-Knödel
mit Tomaten-Vogelmieren-Sauce 116

Brennnesselsuppe, klar,
mit Hanf-Dinkel-Klößchen 30

Brezel-Brennnessel-Knödel
mit Tomaten-Vogelmieren-Sauce 116

C

Brösel, selbst gemacht 296

Brombeer-Mandel-Crumble 127

Bronzefenchelnektar..... 250

Brühen 274 f., 280, 282 f., 310

Buchteln mit glasierter roter Bete
und Mandelsauce..... 173

Bulgur-Lamm-Tatar mit süß-sauer
eingelegten Möhren..... 101

C

Calendulaessenz 250

Calendulanektar..... 250

Carpaccio 93, 145, 152, 194, 201

Chicorée-Päckchen mit Spinatfüllung..... 154

Chiliöl..... 292

Chilipaste 248

Chilis mit Schweinefleischfüllung 157

Chilis mit Einkorn-Kräuterpasten-Füllung
und Melonen-Kirschtomaten-Salat 79

Chutney 167

Crêpe mit gebratenem Stangenspargel
und Bärlauchsauce 27

Crumble mit Mandeln und Brombeeren 127

Crumble mit Muskatkürbis, Äpfeln
und Haselnüssen..... 180

Currys (Ragouts und Eintöpfe) 48, 112, 122

D

Damwildmaultaschen im Wurzelgemüsesud 172

Desserts..... 60 ff., 127 ff., 175 ff., 230 ff.

Dinkel-Hanf-Klößchen in klarer
Brennnesselsuppe 30

Dinkelgrieß-Zimt-Knödel mit Kompott..... 233

Dinkel-Reh-Ravioli, zweifarbig,
in Hefeweizenbiersuppe 148

Dostessig..... 249

Dressing..... 80, 196

E

Einkorn-Feldsalat mit zweierlei Dressing..... 196

Einkorngraupenterrine mit Lauch und
gegrilltem Mangold 102

Einkorn-Kräuterpaste in Chilis
mit Melonen-Kirschtomaten-Salat 79

F

Einkornnocken 162

Einkornsavarin mit gebratenem
Spargelragout und Schnittlauchsauce 42

Einkorn-Schokoladenspätzle
mit Waldmeistersauce..... 63

Eis 63, 128, 132, 135 f., 231, 237

Emmerbällchen mit süß-saurem
Gemüseragout 115

Emmerbonbons mit Ziegenkäsefüllung
und Rucola-Hanf-Pesto 86

Emmercrêpe mit gebratenem Stangenspargel
und Bärlauchsauce 27

Emmerfüllung für Kopfsalat mit Sesamsauce 111

Enchiladas, gefüllt mit Spinat,
getrockneten Tomaten und Schafsfeta 104

Erdbeer-Relish..... 85

F

Feldsalat mit Einkorn und zweierlei Dressing 196

Feta-Tomaten-Spinatfüllung für Enchiladas 104

Fischgerichte..... 207 f., 218

Fischfond..... 274

Flädle 27

Flan von Quitten mit kandierten Wildkräutern... 178

Fleischextrakt..... 274

Fleischgerichte 18, 36 f., 47 ff., 58, 96,
101, 109, 120, 131 ff., 148, 157, 162 f., 170 ff.,
203, 212, 215, 219 ff.

Forellen-Lasagne, bunt, mit Orangensauce 209

Forellentatar mit Kräutersalat
und Grapefruitherzen..... 207

Früchtebrot 288

Frühlingsgemüse, gefüllt, mit Kräutersauce..... 55

Fuchslammragout mit Gewürz-
Trockenfrüchten 53

G

Garam Masala 286

gebrannte Creme vom Löwenzahn
mit karamellisiertem Spargel..... 67

Geflügel..... 38, 109, 162, 171, 215

Gelbmehlweizen-Pastinaken-Bratlinge
mit veganer Linsen-Sauce..... 168

Gemüsebrühe..... 282 ff.

H

Gemüsebrühe, getrocknet..... 283

Gemüse-Carpaccio, bunt 93

Gemüsecurry, rot-grün, mit Linsen-Pancakes 112

Gemüse, gefüllt, mit Kräutersauce 55

Gemüseragout mit Emmerbällchen..... 115

Gewürzbirnen, rot, mit Schokoladenknödeln 181

Gewürz-Trockenfrüchte 286

Glace 274

Grapefruitherzen mit Forellentatar
und Kräutersalat..... 207

Gratin, Spargel-..... 26

Grünkohlsuppe mit glasierten Kartoffeln..... 203

Guter-Heinrich-Pastetchen
mit Berglinsen-Sauce..... 22

H

Haferflockeneis mit Beerensalat 135

Hagebuttenlikör..... 256

Hagebutten im Schlafrock mit Apfelblütenparfait
und Schafgarbenschaum 242

Hagebutten, gefüllt, mit Lorbeermousse..... 239

Hanf-Dinkel-Klößchen in klarer
Brennnesselsuppe 30

Hanf-Rucola-Pesto..... 86

Haselnuss-Muskatkürbis-Crumble mit Äpfeln.... 180

Hauptgerichte..... 36 ff., 104 ff., 162 ff., 212 ff.

Hefeweizenbiersuppe mit zweifarbigen
Dinkel-Reh-Ravioli 148

Herzogin-Kartoffeln, rot..... 222

Himbeeren, beschwipst, mit Hirsepudding..... 130

Himbeeressig..... 251

Himbeermus 251

Himmel-und-Erde-Strudel 212

Hirsepudding mit beschwipsten Himbeeren 130

Holunderbeerblini mit Mohneis
und Safransauce 132

Holunderblüten-Beignets mit Lavendelparfait ... 131

Holunderblütenessig 249

Hühnerbrühe 280

Huflattichblütennektar 247

Huflattich-Pie 123

Hutzelbrot..... 288

Hutzelbrotsoufflée mit
Zwergorangen-Kompott..... 230

314

● FRÜHJAHR

● SOMMER

● HERBST

● WINTER

● SAISONUNABHÄNGIG

REGISTER

REZEPTE

315

Rhabarbergemüse mit Tofuklößchen	60	Schafsjoghurt-Wildkräuter-Terrine	33
Rinderbrühe.....	274	Schalotten-Apfel-Sauce zum	
Rinderkeulenröllchen, geräuchert,		gefüllten Spanferkelrücken.....	120
mit Joghurdip.....	50	Schlehenblütenessig.....	249
Rinderschmorbraten mit Backpflaumen.....	219	Schlehenblütennektar	247
Ringelbete-Carpaccio mit		Schlehen, kandiert	237
Wurzelpetersilien-Mousse	194	Schlehenoliven.....	267
Ringelblumeneis mit schwarzen Nüssen	128	Schlehenoliven-Aprikosen-Sauce	162
Ringelblumenessenz	250	Schlüsselblumen, ausgebacken,	
Ringelblumennektar	250	mit Robinienblüten-Sauce	72
Robinienblütennektar.....	247	Schmorbraten vom Rind mit Backpflaumen	219
Robinienblüten-Sauce	72	Schnittlauchsauce	42
Roggenbuchteln mit glasierter		Schnitzbrot.....	288
roter Bete und Mandelsauce	173	Schnitzbrotsoufflée mit	
Roquefortmousse mit Spinatsalat	34	Zwergorangen-Kompott.....	230
Rosenblütenessig	251	Schokoladen-Einkorn-Spätzle	
Rosenblütennektar.....	250	mit Waldmeistersauce.....	63
Rosenkohl mit Sahne.....	227	Schokoladenknödel mit roten Gewürzbirnen	181
Rote Bete, glasiert, mit Mandelsauce		Schokoladenmousse mit	
und Roggenbuchteln	173	weißen Gewürzbirnen.....	186
Roter Fenchelnektar.....	250	Schokoladenstrudel mit Lebkuchensauce	
Rote Fenchelsauce.....	190	und eingelegten Palmischbirnen	234
Rotkorn-Oregano-Füllung für Zucchini Blüten		Schupfnudeln mit Kräutern.....	120
mit Kräuter-Tatar	95	Schupfnudeln, lila, zur Wildentenbrust	
Rotwein-Birnen, gewürzt.....	181	mit Apfelweinsauce.....	215
Rotweinjus.....	170	schwarze Walnüsse	128
Rotwein-Zwetschgen-Kompott	187	schwarzer Knoblauch	262
Rucola-Hanf-Pesto.....	86	Schwarzwurzelgemüse, gebraten,	
		mit Kürbis-Beignets.....	158
		Schwarzwurzel-Orangen-Gemüse	
		mit gebratenem Zander	218
		Semmelbrösel	296
		Sesamsauce	111
		Sommergemüse, gefüllt, mit blauem	
		Rauch-Kartoffel-Püree.....	107
		Schafsfrischkäse.....	92
		Sommer-Kräuter-Mix.....	253
		Sommersalatbowl mit gebratenem Tofu	80
		Soufflé vom Hutzelbrot mit	
		Zwergorangen-Kompott.....	230
		Spanferkelrücken, gefüllt, mit Schalotten-Apfel-	
		Sauce und Kräuter-Schupfnudeln	120
		Spargel, gebraten, im Emmercrêpe	
		mit Bärlauchsauce.....	27

Spargel, ausgebacken in Weinteig,	
mit Bärlauchsauce.....	45
Spargel, karamellisiert, mit gebrannter	
Löwenzahncreme.....	67
Spargelgratin mit Sprossen.....	26
Spargelragout, gebraten, mit Schnittlauchsauce	
und Einkornsavarin.....	42
Spargelsud.....	26
Spargeltatar, grün, im Wildkräuternest	17
Spinat-Chicorée-Päckchen, gefüllt	154
Spinatsalat mit Roquefortmousse	34
Spinat-Tomaten-Fetafüllung für Enchiladas	104
Stachelbeerterrinen mit Klopfer-Quarkcreme.....	139
Stachelbeerlikör.....	253
Steak von der Rehkeule im Pilz-Kräuter-Kleid	
mit roten Herzogin-Kartoffeln	222
Steckrüben-Blütenhonig-Gemüse	
mit Mangoldtortellini	143
Strudel, süß.....	176, 234, 238
Strudel, pikant.....	212 f.
Suppen.....	13, 30, 77, 98 f., 148, 203 f.,
Tarte tatin mit Apfelwein-Sabayon	183
Tatar vom Spargeltatar im Wildkräuternest.....	17
Tatar von der Forelle mit Kräutersalat	
und Grapefruitherzen.....	207
Tatar von Lamm und Bulgur mit	
süß-sauer eingelegten Möhren.....	101
Taubnesselblütennektar.....	247
Teigtaschen, pikant	22, 86, 143, 148, 172, 205
Teigtaschen, süß	190
Tofu selber machen.....	307 ff.
Tofu, gebraten, mit Sommersalatbowl	80
Tofuklößchen mit Rhabarbergemüse	60
Tofu-Kräuter-Klöße mit Karotten-Curry	122
Tomatenmus	253 f.
Tomaten, getrocknet	254
Tomate in Öl eingelegt	254
Tomatensauce	91
Tomaten-Spinat-Fetafüllung für Enchiladas	104
Tomatensuppe, kalt.....	98
Tomaten-Vogelmieren-Sauce	116
Topinambur, knusprig ausgebacken,	
mit Karotten-Pastinaken-Rouladen	198

Topinambur-Kräuter-Salat	197
Topinambursalat.....	38
Tortellini mit Mangoldfüllung mit	
Steckrüben-Blütenhonig-Gemüse	143
Trockenfrüchte-Sauerkraut-Quiche	156
Trüffel mit Wintergemüse-Carpaccio	201
Trüffelöl	292
Ur-Kernotto mit Karotten-Orangen-Gemüse.....	169
Vegan	13 f., 77 ff., 80, 91, 93 f., 98 f.,
	102, 113 f.,
	194, 201,
Vegetarisch ...	22, 26 ff., 42 f., 55, 60 f., 67 ff., 77, 80,
	99, 107, 11
	183 ff., 19
	282 f., 28
Veilchenblütennektar	247
Veilchenblütenparfait mit	
mariniertem Rhabarber	71
Vinaigrette	80
Vogelmieren-Tomaten-Sauce.....	116
Vorspeisen	18 ff., 33, 79, 85 ff., 95,
	101 f., 143
Waldmeisternektar	249
Waldmeistersauce	63
Wan Tan-Teig.....	305
Weißdornblütennektar	247
Wildentenbrust mit Apfelweinsauce	
und lila Schupfnudeln	215
Wildfleisch-Köfte mit Oberösterreich	
Birnen-Chutney	167
Wildgerichte	148, 167, 172, 215, 222 ff.
Wildkräuter, kandiert, mit Quittenflan.....	178
Wildkräuter- Schafsjoghurt-Terrine	33
Wildkräutersenf	310
Wildkraftbrühe.....	310 f.
Wildschweinkeulensteak mit Nüssen,	
Quittensauce und Sahnerosenkohl.....	227
Wildschweinbrust, gefüllt,	
mit Pastinakenpüree.....	224

Wintergemüse-Carpaccio mit Wintertrüffel..... 201
Wintertrüffel mit Gemüse-Carpaccio..... 201
Wurzelgemüsesud mit Damwildmaultaschen 172
Wurzelpetersilien-Mousse mit Ringelbete-Carpaccio.....194

②

Zander, gebraten, mit Schwarzwurzel-Orangen-Gemüse.....218
Ziegenkäse-Emmerbonbons mit Rucola-Hanf-Pesto..... 86
Ziegenkitz in Morchelrahmsauce mit Lorette-Kartoffeln.....58
Ziegenrückenfilet im Kräutermantel mit gebratenem schwarzem Knoblauch.....47
Zimt-Dinkelgrieß-Knödel mit Kompott 233

Zimtsauce..... 176
Zitrusöl 292
Zitrussalz66
Zucchini-Basilikum-Lasagne, kalt, mit Erdbeer-Relish85
Zucchiniblüten mit Rotkorn-Oregano-Füllung und Kräuter-Tatar95
Zucker, flüssig.....311
Zwergorangen-Kompott mit Hutzelbrotsoufflée..... 230
Zwetschgenmus 190
Zwetschgenröster..... 255
Zwetschgen-Rotwein-Kompott 187
Zwetschgentaschen mit Roter Fenchelsauce..... 190
Zwetschgenterrine mit Pflaumenblüteneis.....136

{ NO WASTE }

Blüten	91, 247	Geflügel	39, 163, 280	Spargel	17, 26
Brot	35, 39, 61, 191	Gemüse		Spinat	35
Eier	31, 35, 66, 79	allgemein	57, 225, 283 f.	Tomate	91, 254
Fisch	207, 273	Bärlauch	57	Zwiebeln	15 f., 31
Fleisch	36, 97, 120, 274, 310	Bete	145, 194	Zucchini	33
Früchte		Blumenkohl	114	Gewürze	49, 114, 185, 256
Apfel	49, 176	Brokkoli	114	Käse	49
Birne	176	Chili	86	Kräuter	33 f., 39, 57, 91, 101, 122, 225, 290
Hagebutte	239	Fenchel	93	Kuvertüre	256
Himbeeren	251	Frühlingszwiebel	99	Nudelteig	149, 211, 261, 302
Kirschen	187, 252	Grünkohl	203	Pilze	145
Melone	79	Ingwer	114		
Orangen	267	Karotten	57		
Quitte	262	Kürbis	158		
Schalen	49, 66, 176, 267	Lauch	15		
Zitronen	66, 267	Radieschen	36, 57		
Zwetschge	187	Schalen	15, 26, 31, 91, 114, 168		

STICHWORTVERZEICHNIS

Äpfel 48 f., 175, 180, 183, 196
ätherische Öle 139, 184, 219, 268
Agar-Agar.....33, 85, 102, 130, 136
alte Nutztierassen 53
alte Sorten 261 (Urgetreide s. dort)
Amaranth.....55, 57
Amaretto..... 186 f.
Anis 177, 213
Anislikör104, 109, 123, 154, 210
Aperitif..... 99
Apfelwein.....183, 215
Aprikosen.....162
Artemisia..... 99
Artischockenherzen111
Ausbackteig45, 91
Ausbeinen..... 276 f.

Bärlauch 18 ff., 27, 33, 45 f., 56
Barbarakraut197
Basilikum18, 38, 85 f., 95 f., 102, 109
Baumnüsse, s. Walnüsse
Beeren 85, 127, 130, 132 ff.
Beignets.....258 f.
Berberitze 231
Bergbohnenkraut..... 18, 50
Bete145 f., 152, 172 f., 194, 201
Bienenweide..... 15
Bier 148
Bindemittel, pflanzlich66, 268
Bio-Anbau.....13, 15
Biodiversität 166
Birnen176, 181, 234
Bittermandellikör..... 186 f.
Bitterorangenlikör 185, 287
Bitterstoffe 20, 26, 35, 99, 155, 184

Blattmangold..... 102, 124 f.
blaue Kartoffeln..... 107, 215
Blauemohn 291
Blauschimmelkäse34
Blumenkohl.....194, 198, 268
Blüten, essbar 17, 38, 66 ff., 72, 79, 92, 98, 120, 128, 131, 139, 146, 162, 169, 178, 197, 207, 246
Blütenessig.....249
Blumenkohl.....114 f.
Blutwurst..... 212
Blutzucker197
Bocksdorn 231
Bohnen, breit..... 112
Bohnenkraut222
Borretsch..... 146
Brandteig269
Brathähnchen 109
Bratöl43
Braunnessel..... 17
Brennnessel.....30 f., 47, 104 f., 116
Brezelbrösel, s. Laugenbrösel
Brokkoli 112 f.
Brühe109
Beeren 127
Brot.....148, 171 f.
Brotwürfel, knusprig 35
Brühen klären31, 269 f.
Brüsseler Endivie, s. Chicorée
Brunoise.....57, 105
Buchweizen.....57, 132, 285
Büffel-Mozzarella..... 85
Bulgur 101, 167
Butter, s. Milchprodukte
Buttermilch 112
Butternut 184
Calendula.....148, 252
Cassia-Zimt 85
Ceylonzimt..... 85
Champagnerroggen..... 284

Champignons80
Chanterelles..... 145
Charentaismelone79
Chicorée154, 256
Chili 34, 50 f., 77 f., 86, 99 ff., 112, 120 f., 186, 205, 209
Chutney 194
Cognac 166, 222
Cholesterin..... 96
Croûtons..... 35
Cumin 112, 177, 203, 213, 224, 286
Curry 23, 48, 58, 122, 154, 173
Currykraut.....167
Damwild172
Dill38, 95, 207
Dinkel 22, 30, 58, 72, 86 f., 104, 112, 148, 156, 205, 209
Dost.....162, 222
Durstlöscher101, 122
Edelreizker 145
Ei, Frische prüfen296
Eier..... 18 f., 27 f., 35, 42, 47, 58 ff., 79, 112 ff., 154 ff., 162, 186, 190, 256, 260, 295 f., 300
Ei-Ersatz, vegan310
Einkorn42, 63, 169, 183, 196, 284
Emmentaler..... 123
Emmer27, 56 f., 111, 115, 284
Endivien80, 154

Energie sparen 262, 270
Erdbeeren 85, 135
Essig, aromatisieren..... 249, 251
Estragon 50, 96, 104, 109

Feldsalat..... 196
Fenchel..... 93
Fenchel (Gewürz) 177, 213
Feta..... 104, 152
Fette.....271
Fettgebackenes271
Fettnetz 278 f.
Fisch207 f., 218
Fisch filetieren 272 f.
Fisch, frische Qualität
erkennen 211
Fisch garen 218
Fleischgenuss,
verantwortungsvoll 280
Fleisch plattieren 277 f.
Fleisch reifen lassen..... 274
Fleischwolf..... 49
Forelle.....207 f.
Frittieren 79, 271 f.
Frühjahrskur..... 26
Frühlingsgemüse..... 55 f.
Frühlingszwiebeln.....26, 42, 79,

Gänseblümchen.....178, 197, 207
Garam Masala18
Garen 170
Gartenkresse80
Gartest Kartoffeln289
Gazpacho..... 98
Geflügel 109, 162 f., 171, 215
Gelatine-Ersatz66, 268
Gelb(mehl)weizen..... 168, 284
gelber Salbei..... 167, 251
Gemüse dämpfen..... 284
Gemüsepaprikas..... 112, 124
Gerste..... 171
Geschmacksverstärker.....14
Getreide mahlen285

Getreide 284 f.
Getreideschrot285
Gewürze aufbewahren.....286
Gewürze, karminativ156, 213
Gewürze mahlen286
Gewürze, wärmend 49, 53, 77,

Gewürznelke.....177
Giersch33, 47, 55, 105
Glasieren289
Gluten.....27
Goji 231
Grand Marnier184 f., 287
Grapefruit.....207
Graumohn 291
Grüner Speck.....20
Grünkern garen.....285
Grünkern..... 47, 50, , 106 f.,
120, 284
Grünkohl 203
Guarkernmehl.....66, 268
Gundermann 17, 33
Gummi Arabicum178,
268
Guter Heinrich..... 22 f., 105
99, 102, 172

Hackfleisch.....49
Hafer135, 171
Hafermilch137
Hagebutten..... 239 f., 256 f.
Hanfsaat30, 86, 287
Haselnüsse180
Hefeweizen 148
Heidelbeeren 135
Herbes de Provence 102
Himbeeren 130, 135
Hirse 130
Hokkaidokürbis158, 185, 205
Holunder.....17, 131 f., 251 f.
Honig-Marzipan 234, 239, 288
Honigmelone79
Huflattich71, 123, 249

Hülsenfrüchte 22, 48 f., 55,
112, 156, 168, 196
Hülsenfrüchte mahlen285
Hutzelbrot..... 230

Ingwer 85, 112 ff., 167, 173, 177
80, 85, 96, 99 ff., 112, 120 f.,
128, 143, 167, 175 ff., 181, 185 ff.,
205, 230, 233 f.
Johannisbeeren 135
Johannisbrotkernmehl..... 66,
137, 268
Johannitag.....255
Julienne57

Kabis, s. *Kohlgemüse*
Käse 34, 38, 48 f., 58, 86,
92, 104, 123
Kakao..... 63, 181
Kalb.....148
Kartoffelrüben..... 35
Kaltschale..... 98
Kamut224, 284
Kandieren 178, 237
Kaninchen 96
Kapern 58, 122, 152, 207
Kapuzinerkresse 38, 95,
146, 152
Kardamom..... 181, 185
Karotten.....13, 22, 30, 42, 55, 58,
93, 96, 101 f., 112, 115, 122, 148,
157, 168 ff., 196 f., 201, 205,
224, 252
Kartoffelersatz.....197
Kartoffeln 58, 107, 120, 190,
203, 212, 215, 222 f., 238
Kartoffeln glasieren289
Kartoffeln, Gartest289
Kartoffelstärke297
Kerbel 86
Kerne 93
Kernotto 169
Khorasan-Weizen 284
Klärfleisch270

Klebereiweiß27, 45
Klee..... 169
Kleiner Wiesenknopf..... 17
Klöße 117
Klößchen formen
und garen289 f.
Kohlrabi..... 55, 93, 115
Knoblauch 13, 18, 22, 30,

Knoblauch, fermentiert 262
Knödel 117
Knollensellerie..... 22, 30, 42, 55
Knoblauchsrauke 18, 34, 207
Kochäpfel 212
Kohl.....157
Kohlgemüse.....156 f., 203, 224 ff.
Kokos.....237
Kopfsalat111
Koriander..... 38, 95, 102, 213
Korinthen 157, 238
Kräuter18, 20, 36 ff., 48 ff.,
56 f., 79, 85 ff., 95 ff., 120 f., 124,
143 f., 148, 157 ff., 171, 194, 197,
205 ff., 212 ff., 222 f.

Kräuterbrühe 39
Kräuter der Provence 102
Kräuteressig249
Kräuter frisch halten..... 290
Kräutersaucen43
Kreuzkümmel, s. *Cumin*
Kriechender Günsel..... 17
Küchentuch 291
Kümmel156, 177, 213
Kürbis.....158, 180, 184 f., 191,
205, 237, 258
Kugelausstecher.....57
Kumquats 230
Kuvertüre 171, 181, 186,
234, 239
Kuzu 45, 72, 91, 131, 268

Labkraut207
Lachs 210
Läuterzucker 311
Lamm 18, 36, 48, 53, 101
Lammbrühe 36
Lammshulter auslösen..... 276 f.
Landgockel 38, 109, 281 f.
Lauch.....22, 42, 55, 58, 102, 112,
36, 47, 58, 86 f., 96 ff., 109 ff.,
115 ff., 154 f., 162 ff., 167, 205, 218,
219, 22, 26,

Lauchzwiebeln.....172
Lavendel 18, 38, 79, 92, 98,
102, 134, 151, 222
Laugenbrösel296
Lebkuchengewürz 234
Leindotteröl 291
Linsen ... 22, 48 f., 55, 112, 168, 196
Löwenzahn 20, 33 ff., 56, 67
Lolo Rosso80
Lorbeer.....85 ff., 95 ff., 120 f., 124,
143 f., 148, 157 ff., 171, 194, 197,
205 ff., 212 ff., 222 f.

Madeira..... 166 f.
Maisstärke 297
Maisgrieß..... 86
Majoran 79, 102, 148, 162, 212
Malzbier 213
Mandelmilch.....137
Mandeln 127, 132, 139, 173,
176, 184 f., 230, 234, 238
Mangold 102, 109, 124 f.,
143, 184
Marokkanische Kresse80
Melde 105
Melone.....79
Milchprodukte ... 18 ff., 38 ff., 56 ff.,
77, 80 ff., 92, 99, 104 f., 111 ff.,
123 f., 139, 148, 152 ff., 159, 171,
176, 180 ff., 196, 198, 210 f.,
213 f., 224 f., 228 f.

Milchprodukte ... 18 ff., 38 ff., 56 ff.,
77, 80 ff., 92, 99, 104 f., 111 ff.,
123 f., 139, 148, 152 ff., 159, 171,
176, 180 ff., 196, 198, 210 f.,
213 f., 224 f., 228 f.

Mineralwasser 43, 122, 143,
158, 170, 2
Minze 48, 79, 101, 252
Mirepoix.....57
Mirin114 f.
Möhren, s. *Karotten*
Mohn132, 291
Morcheln.....58
Mostobst166 f., 261
Muscik177
Muskat143 ff., 167 ff.,
172, 194, 205 ff., 218 ff.
Myrrhenkerbel13

Nacktsalat..... 284
Naturschutz.....72, 166
Niedertemperaturgaren..... 170
Nocken formen und garen.....292
Noilly Prat13 ff., 156, 210
Nougat242
Nudelteig füllen298
Nudelteig herstellen.....298
Nüsslisalat, s. *Feldsalat*
Nüsse23, 95, 128, 136,
171, 180, 2

Oberösterreich
Weinbirnen.....167
Ochsenchwanz 170
Öl aromatisieren.....292
Öl fügen271
Öl selber pressen285
Ölsaaten93, 111, 124
Ölsaaten mahlen285
Ölsaaten mahlen, s. *Getreide*
und *Hülsenfrüchte mahlen*
ofenfestes Kochgeschirr292
Olivenkraut.....167
Orangen92, 99, 104 f., 111 ff.,
123 f., 139, 148, 152 ff., 159, 171,
176, 180 ff., 196, 198, 210 f.,
213 f., 224 f., 228 f.

[ALLERGENE]

Hinweis zu Allergenen: Alle Rezepte im Buch sind frei von Erdnüssen. Weitere Allergene sind im Folgenden genannt und jeweils die Rezepte aufgelistet, **die frei von ihnen** sind.

EIFREI

13 f., 22 f., 33, 36 ff., 48 ff., 77, 80 ff., 124 f., 130, 139, 145 f., 152, 158, 168 ff., 175, 178 f., 185, 187, 194 ff., 207, 218 ff., 246 ff.

FISCHFREI

alle Rezepte bis auf die Seiten 207 f. und 218

GLUTENFREI

17 f., 26, 33 f., 36, 45, 53, 66 ff., 77, 80 f., 92 f., 96 ff., 109, 128 f., 132, 136 f., 145 f., 152, 157, 170, 178, 185 ff., 194, 197 ff., 207, 219 f., 227, 231, 237, 239, 246 ff., 267, 287, 292

HÜLSENFRUCHTFREI

13 ff., 27 ff., 58, 63 ff., 85 ff., 115 ff., 123 ff., 131 ff., 154 ff., 169 ff., 176 f., 181 ff., 196 ff., 246 ff., 267, 292

LAKTOSEFREI

13 f., 35 ff., 53, 79 f., 91, 93 ff., 101 f., 109, 130, 145 f., 157, 167 f., 175, 178 f., 187, 194, 197, 201 ff., 219 f., 246 ff.

LUPINENFREI

alle Rezepte bis auf die Seiten 45 und 278

NUSSFREI

(inkl. Steinfrüchte wie Mandeln, Pistazien etc.)

13 ff., 26 ff., 50 ff., 96 ff., 124, 130 f., 135, 143 ff., 156 ff., 172, 175, 178, 181 f., 187 ff., 231 f., 246 ff., 257 ff., 292

SENFREI

alle Rezepte bis auf die Seiten 45 und 310

SESAMFREI

alle Rezepte bis auf die Seiten 111, 115, 124, 152 und 194

SOJAFREI

13 f., 63 ff., 85 ff., 116 ff., 123 ff., 131 ff., 154 ff., 169 ff., 176 f., 181 ff., 196 ff., 246 ff., 267, 304

SULFITFREI

26 f., 33, 36 ff., 47, 63 ff., 86, 92, 95, 102, 107, 112, 116, 124, 128, 135, 143, 146, 157 f., 169, 171, 190, 197 f., 203 f., 212, 218, 231 f., 237, 239 f., 246 ff., 250 f., 259 f., 267, 274 f., 280, 282 f., 287, 292, 305, 307 ff.

WEICH- UND KREBSTIER-FREI

alle Rezepte bis auf Seite 209

ANMERKUNGEN & HINWEISE

g	• Gramm	Msp	• Messerspitze	mm	• Millimeter
kg	• Kilogramm	TL	• Teelöffel	cm	• Zentimeter
Trp	• Tropfen	EL	• Esslöffel	ca.	• circa
ml	• Milliliter	geh.	• gehäuft	z. B.	• zum Beispiel
	= 0,001 Liter	Pck	• Päckchen/Packung	°C	• Grad Celsius
l	• Liter			Ø	• Durchmesser

Alle Löffelmaße sind als gestrichenes Maß zu verstehen.

Die Rezepte sind – soweit nicht anders vermerkt – für vier Portionen berechnet. Die Temperaturangaben sind in Grad Celsius angegeben und beziehen sich auf die Zubereitung in einem normalen Elektroofen mit Ober- und Unterhitze, sofern nichts anderes genannt ist. Für den Gasherd sind die Angaben des Geräteherstellers zu beachten.

Die in den Zutaten verwendeten Eier haben Handelsgröße L (groß) und sind Güteklasse A, es sei denn, die Größe ist in den Rezepten anders angegeben. Verwenden Sie immer nur ganz frische Eier!

Rohe oder halbrohe Eier sollten von Kleinkindern, Schwangeren, alten Menschen oder Personen mit einem angegriffenen Immunsystem nicht verzehrt werden.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für das unsachgemäße Sammeln oder Ernten der in diesem Buch genannten Wildpflanzen oder Pilze. Es sollte immer nur das zur Verwendung kommen, was man kennt.

Nicht alle im Buch abgebildeten Pflanzen sind essbar! Die auf Seite 180/181 gezeigten Herbstzeitlosen (*Colchicum autumnale*) sind hochgiftig und keinesfalls zum Verzehr geeignet. Hingegen sind bei dem auf Seite 174 abgebildeten Großen Wiesenknopf (*Sanguisorba officinalis*) Wurzeln, Blätter und Blüten essbar. Auch die auf Seite 177 links abgebildeten Blüten des Bergbohnenkrauts gehören dazu. Und vieles wird als traditionelles Naturheilmittel verwendet, wie beispielsweise Walnussblätter, die auf Seite 177 in Herbstfärbung zu sehen sind. Die Welt der essbaren Wildpflanzen vom Kraut über Beeren bis zu Früchten und Laub ist faszinierend und am sichersten durch geführte Kräuterwanderungen zu entdecken. Danach kann man sich z.B. anhand der Wildpflanzenbücher aus dem Hädecke Verlag tiefer in das Thema einarbeiten.