

Inhaltsverzeichnis

...erst mal 'n leckeres Süppchen	6	Champignon	28
Vorwort von Harald Ernst	8	Chinakohl mit Selleriestreifen	31
		Eierschwammerl (Pfifferlinge)	32
		Fenchel-Rucola	35
Die Grundlage		Herrenpilze (Steinpilzsuppe)	36
Gemüsebrühe (auf Vorrat)	12	Honigmelone (Herzhaft)	39
		Käsereste	40
		Kaiser-Käse	43
		Kaltes Feuer	44
Von Acht Kräutern bis Zucchini		Kantensuppe	47
Acht Kräuter	14	Klare Gemüsesuppe mit Zuckererbsen	
Austernpilze	16	und Zucchini	48
Blaue Kartoffeln	19	Knoblauch	51
Blumenkohl mit Kartoffelcroutons	20	Kohlrabi	52
Bohnen-Mais	23	Kürbis-Curry	55
Breitlauch-Käse	24	Möhren-Apfel-Zwiebel	56
Broccoli-Tomate	27		

Paprika	59	...ein bisschen Brot dazu?	
Pfeffer	60		
Pürierte Erbsen mit Mais	63	Bruschetta	89
Rote Zwiebeln mit Chianti	64	Käsehörnchen	90
Sauerkraut mit Paprika	67	Mozzarella-Tomate (überbacken)	93
Schwarzwurzel	68	Pesto-Ecken	94
Shii-Take	71	Pizza-Brötchen	97
Spargel-Schaum	72		
Spinat	75	...wissen was man isst	98
Tiroler Knödel	76		
Tomaten-Basilikum	79	Ernährungswissen-	
Wirsing im Kartoffelsamt	80	schaftliche Bewertung	
Zitronengras		Von Dr. Thomas Ellrott	100
(mit Gemüse-Polenta Schnittchen)	83		
Zucchini			
mit Schafskäse	84		