

Inhaltsverzeichnis

...erst mal 'n leckeres Süppchen	6	Champignon	28
Vorwort von Harald Ernst	8	Chinakohl mit Selleriestreifen	31
		Eierschwammerl (Pfifferlinge)	32
		Fenchel-Rucola	35
Gemüsebrühe (auf Vorrat)	12	Herrenpilze (Steinpilzsuppe)	36
		Honigmelone (Herhaft)	39
		Käsereste	40
		Kaiser-Käse	43
		Kaltes Feuer	44
Acht Kräuter	14	Kantensuppe	47
Austernpilze	16	Klare Gemüsesuppe mit Zuckererbse	48
Blaue Kartoffeln	19	und Zucchini	49
Blumenkohl mit Kartoffelcroutons	20	Knoblauch	51
Bohnen-Mais	23	Kohlrabi	52
Breitlauch-Käse	24	Kürbis-Curry	55
Broccoli-Tomate	27	Möhren-Apfel-Zwiebel	56

Paprika	59	...ein bisschen Brot dazu?	
Pfeffer	60	Bruschetta	89
Pürierte Erbsen mit Mais	63	Käsehörnchen	90
Rote Zwiebeln mit Chianti	64	Mozzarella-Tomate (überbacken)	93
Sauerkraut mit Paprika	67	Pesto-Ecken	94
Schwarzwurzel	68	Pizza-Brotchen	97
Shii-Take	71		
Spargel-Schaum	72	...wissen was man isst	98
Spinat	75		
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		