

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	6	Lammtopf	51
HISTORISCHER HINTERGRUND	9	Wursttopf mit Sauerkraut	52
Wer waren die Alamannen?	9		
Wirtschaft und Ernährung	12		
Allgemeines	18		
ZUM SCHLÜRFEN			
SUPPEN/SUPPENEINLAGEN	21		
Bohnensuppe	22	Dinkelbratlinge	57
Erbosenbrühe	25	Eierklößchen	58
Erbsensuppe	26	Eintopf mit Trockenfleisch	60
Sauerkrautsuppe	29	Fleischragout	63
Wildkräutersuppe mit pochiertem Ei	31	Grüne Eier	64
		Grünkernschrotküchle	67
		Gulasch mit Pilzen	68
		Hähnchen oder Gans am Strick	71
		Hähnchen oder Gans im Tonmantel	73
		Hase am Spieß	74
		Kesselfleisch	77
		Krustenbraten	78
		Lauchgemüse mit Dinkelbrei	80
		Linsentopf mit Kassler	83
		Panierte Champignons	84
		Pilzgulasch	86
		Weißkraut mit Speckwürfel	87
		Schinken mit Äpfeln und Zwiebeln	88
		Schmorbraten	90

FRISCHE FISCHE AUF DEN TISCH	
FISCHGERICHTE	93
Fischaufstrich	95
Fischbällchen	96
Fischfond	98
Fischtaler	101
Grillforelle	102
GEHÖRT EINFACH DAZU	
BEILAGEN	105
Birnenmus	106
Getreidebrei	107
Bohnenmus	108
Brennnesselcreme	111
Brotfladen	113
Dinkelbrei	114
Gurkengemüse	117
Kohlrabigemüse	118
Pikanter Hirsebrei	120
Nudelflecken	121
Pfannkuchen	122
Rahmgemüse	125
Rindfleischklößchen	126
Rote-Bete-Gemüse	129
Semmelknödel	131
Zwiebelmus	132
I-TÜPFELCHEN	
SAUCEN	135
Dillsauce	136
Honig-Senf-Marinade	137
Pfeffersauce	139
DAMIT ES FEINER WIRD	
GEWÜRZE/ÖLE	141
Gewürzmischung zum Einlegen und Würzen	142
Gewürzöl	146
Kräuteröl	147
ZUM SCHLEMMEN	
SÜSSE SPEISEN	149
Gebackener Alamanne	150
Gebackene Apfelscheiben	152
Karamellisierte Feigen	153
Süßer Hirsebrei	155
ZUM AUSPROBIEREN	
ALLERLEI	157
Brot backen	158
Knoblauchbrot	159
Fruchtsäfte	161
Dörren	161
Kräuterbutter	163
Trockenfleisch	164
MUSEEN UND SONSTIGES	166
LITERATURHINWEISE	167