

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	6	Lammtopf	51
HISTORISCHER HINTERGRUND	9	Wursttopf mit Sauerkraut	52
Wer waren die Alamannen?	9	ZUM TAFELN	
Wirtschaft und Ernährung	12	HAUPTGERICHTE	55
Allgemeines	18	Dinkelbratlinge	57
ZUM SCHLÜRFEN		Eierklößchen	58
SUPPEN/SUPPENEINLAGEN	21	Eintopf mit Trockenfleisch	60
Bohnensuppe	22	Fleischragout	63
Erbsenbrühe	25	Grüne Eier	64
Erbsensuppe	26	Grünkernschrotküchle	67
Sauerkrautsuppe	29	Gulasch mit Pilzen	68
Wildkräutersuppe mit pochiertem Ei	31	Hähnchen oder Gans am Strick	71
WENN ER WIEDER AUFGEWÄRMT		Hähnchen oder Gans im Tonmantel	73
EINTÖPFE	33	Hase am Spieß	74
Dinkeleintopf	34	Kesselfleisch	77
Eintopf mit Dinkelklößchen	37	Krustenbraten	78
Gemüsetopf mit Gänsefleisch	39	Lauchgemüse mit Dinkelbrei	80
Gulasch-Sauerkraut-Eintopf	40	Linsentopf mit Kassler	83
Hackfleisch-Lauch-Topf	43	Panierte Champignons	84
Hühnereintopf	44	Pilzgulasch	86
Kohlrabi-Eintopf	46	Weißkraut mit Speckwürfel	87
Krauttopf	48	Schinken mit Äpfeln und Zwiebeln	88
		Schmorbraten	90

FRISCHE FISCHF 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
------------------------------------	-----