

INHALT

| | | |
|--------------|--|----|
| | Vom Fernsehbeitrag zum Kochbuch | 4 |
| | Finden, sammeln, essen – der richtige Umgang mit Wildkräutern | 7 |
| MÄRZ | BÄRLAUCH | 10 |
| | • Kartoffel-Bärlauch-Gratin | |
| | • Bärlauchpesto auf Spargel | |
| | • Bärlauchsuppe | |
| | DAS DUFTENDE MÄRZVEILCHEN | 14 |
| | • Mariniertes und gebackenes Eisbein mit Veilchenvinaigrette | |
| | • Crème brûlée mit kandierten Veilchen | |
| APRIL | HIRTENTÄSCHELKRAUT | 18 |
| | • Lauwarme Vinaigrette mit geschmortem Sommergemüse und Hirtentäschelkraut, frischen Kapern und Lorbeertomate | |
| | • Kräutermarinade für Lachs | |
| | BEHAARTES SCHAUMKRAUT | 22 |
| | • Ziegenkäseterrine mit Schaumkraut und Wildkräutersalat | |
| | • Shrimps-Salat mit Schaumkraut | |
| | DIE WEISSE TAUBNESSEL | 26 |
| | • Salat von Tiefseegarnelen mit Taubnesseln und Himbeervinaigrette | |
| | • Graupenrisotto mit gebratenen Steinpilzen und Taubnesseln | |
| MAI | GÄNSEBLÜMCHEN | 30 |
| | • Frischer Stangenspargel mit Gänseblümchen-Hollandaise | |
| | • Risotto mit Gänseblümchenpüree | |
| | HECKENROSE | 34 |
| | • Sorbet von Heckenrosen | |
| | LÖWENZAHN | 38 |
| | • Löwenzahntiramisu mit Löwenzahnsauce | |
| JUNI | DER GEMEINE NATTERNKOPF | 42 |
| | • Wildkräuterspinat mit Buchweizenpfannkuchen | |
| | SAUERAMPFER | 46 |
| | • Kotelett vom Correze Milchkalb, Sauerampfer, gefüllt mit Remoulade von Knollensellerie, Apfel und frischem Meerrettich | |
| | • Jakobsmuscheln in Sauerampfersauce | |
| | WIESEN- ODER SCHLANGENKNÖTERICH | 50 |
| | • Geeiste Vichyssoise von Süßkartoffeln, angebratenes Tatar von Langostinos, Steinbutt und Wiesenknöterich | |
| | • Wiesenknöterichjus vom Lamm | |

| | | |
|------------------|---|-----|
| JULI | DER GEMEINE BEIFUSS | 54 |
| | • Kross gebratene Landente mit Apfel-Beifuß-Sauce, Wirsing und Kartoffelgratin | |
| | GROSSE BRENNNESSEL | 58 |
| | • Quarksoufflé mit Erdbeeren und Brennnesselsauce | |
| | • Brennnesselsuppe mit kleinen Quarkravioli | |
| | DOST | 62 |
| | • Mariniertes Schafskäse auf Tomaten-Rucola-Salat | |
| | • Kartoffel-Dost-Püree mit gebratenem Loup de mer und toskanischem Gemüse | |
| AUGUST | GIERSCHE ODER GEISSFUSS | 66 |
| | • Risotto mit Giersch und gebratenen Scampi | |
| | • Kartoffel-Käse-Rösti mit Giersch | |
| | • Salat von getrockneten Tomaten mit gebackenem Mozzarella und mariniertem Giersch | |
| | • Geflügellasagne mit Giersch und Steinpilzen | |
| | MELDE ODER WEISSER GÄNSEFUSS | 70 |
| | • Meldespinat im Borretschblatt mit Käse überbacken | |
| SEPTEMBER | VOGELMIERE | 74 |
| | • Kartoffelravioli mit Vogelmiere auf Steinpilzragout | |
| | • Sahne-Omelette mit Vogelmiere und geröstetem Bauernbrot | |
| | • Zander mit Parmaschinken auf Vogelmierepolenta und beurre blanc | |
| | • Ziegenfrischkäsepralinen mit Rucola und gebackener Vogelmiere | |
| | VOGELBEERE | 80 |
| | • Auflauf mit Vogelbeeren | |
| | • Vogelbeermus oder -marmelade | |
| | • Vogelbeermus auf gebackenem Camembert | |
| OKTOBER | BEINWELL | 84 |
| | • Heilbutt im Beinwellblatt und Pfannkuchenteig mit Sekt-Butter-Sauce | |
| | • Tomaten mit Beinwell gefüllt | |
| | SCHLEHE ODER SCHWARZDORN | 88 |
| | • Schlehenmus-Torte auf Buchweizenbiskuit | |
| | • Mandel-Schlehen-Halbmonde | |
| | Die Köche | 92 |
| | Sachregister | 96 |
| | Alphabetisches Register | 98 |
| | Die Autoren | 101 |
| | Literatur | 102 |