

Vorwort	8
Einleitung	10
Wer sind wir und warum gibt es dieses Buch?	10
Aromaküche	12
Rechtliche Aspekte der Aromaküche	14
Hydrolate	16
Was sind ätherische Öle?	16
Was sind Hydrolate?	18
Aromaküche mit Blütenwässern	26
Von der Idee zur Umsetzung	26
Erste einfache Rezepte	29
Die Basics	29
<i>Bergamotteminzen-Prosecco</i>	30
<i>Aromatisierte Marmelade</i>	30
<i>Hydrolat-Eiswürfel</i>	31
<i>Zitrusgarten</i>	32
<i>Bali</i>	32
<i>Aromadrinks</i>	33
<i>Aromatisieren von Snacks</i>	33

Einsteiger-Hydrolate 35

Steckbriefe & Rezeptsammlung

Lavendel-Hydrolat	37	Orangenblüten-Hydrolat /	
Wissenswertes zum Lavendel	37	Neroli-Hydrolat	45
Duftlampe	38	Wissenswertes zu Orangenblüten	46
Als Lernhilfe	38	Karotten-Orangenblüten-Cremesuppe	47
Tomatencremesuppe	39	Bohnen-Orangenblüten-Aufstrich	47
Geschmorter Kürbis	40	Steckerlbrot	48
Kürbis-Lavendel-Hydrolat-Kuchen	41	Aromatisierter Tee	48
Lavendel-Mandel-Muffins	42	Vanillezauber	49
Lavendel-Panna-Cotta	42	Apfelgranité (Eispeise)	49
Himbeeren-Lavendel-Lassi	43		

Pfefferminz-Hydrolat	51	Rosen-Hydrolat	59
Wissenswertes zur Pfefferminze.....	51	Wissenswertes zur Rose.....	59
Pfefferminztee.....	52	Rosenblütentee.....	60
Tomatenbutter.....	53	Rosenblütenbad und Potpourri.....	60
Pfefferminz-Kräutertopfen.....	53	Selleriecarpaccio mit Krencreme und Limettendressing.....	61
Radieschen-Joghurt-Hummus.....	54	Lamm-Kebab-Spieße.....	62
Ingwer-Minze-Pesto.....	54	Marzipan.....	62
Tataki-Minz-Hühnerbrust.....	55	Rote-Beete-Himbeersalat.....	63
Pfefferminzcreme, kalt.....	56	Wassermelonen-Rosen-Limetten-Shot.....	63
Ananas-Pfefferminze-Drink.....	56	Schokolade mit Rosenblütenglasur.....	64
Schokoladentafel „Nach acht“.....	57	Schokoladenmousse mit Rosen-Hydrolat.....	64

Rezepte für die Aromaküche 65

Angelikasamen-Hydrolat	67	Bergamottenminzen-Hydrolat	79
Wissenswertes zu Angelikasamen.....	67	Wissenswertes zur Bergamottenminze.....	79
Veganes Biercurry.....	68	Geschmorter Kürbis mit veganer Mayonnaise.....	81
Gebackene Kartoffelknödel mit Lachsforelle.....	69	Geschmortes Rind.....	82
Tomaten-Basilikum-Hummus.....	70	Tomaten-Cashewnuss-Aufstrich.....	83
Topfen-Kokos-Bananen.....	71	Bergamottenminzen-Parfait.....	84
Exotisch-herber Eistee.....	71	Zitrus-Minze-Drink.....	85
Angelikawurzel-Hydrolat	73	Douglasien-Hydrolat	87
Wissenswertes zur Angelikawurzel.....	73	Wissenswertes zur Douglasie.....	87
Pastinakencremesuppe.....	74	Grundrezept Naan-Brot.....	88
Tomaten-Fladenbrot mit Topfen.....	75	Indischer Dal.....	89
Hasenpfeffer.....	76	Energiebällchen.....	90
Maroni-Semmelknödel.....	77	Haferflockenbällchen.....	90
Eierlikör.....	77	Nuss-Müsli.....	91
		Bratapfel-Ingwer-Smoothie.....	91

Fichten-Hydrolat	93	Kiefern-Hydrolat	119
Wissenswertes zur Fichte	93	Wissenswertes zur Kiefer	119
Lachsforelle mit Limettendressing und Blattsalat	95	Kiefernspessentee	120
Dinkel-Bier-Brot	96	Rollgerstenrisotto	121
Schokolade	96	Dinkel-Buns	122
Tir-Apf-Isu	97	Veganes Reisfleisch	123
Schokobrownie	98	Feiner Mandelgrieß mit Zwetschkenkompott	124
Kiwi Caipirinha	99	Fruchtig-herber Melonen-Eistee	125
Hanf-Hydrolat	101	Lärchen-Hydrolat	127
Wissenswertes zu Hanf	101	Wissenswertes zur Lärche	127
Schafkäse mit Hanf-Hydrolat-Vinaigrette	102	Kartoffelgulasch	128
Kräuter-Hanf-Brötchen	102	Erdäpfelkäs	129
Schafkäsepralinen im Amaranth-Mantel	103	Sauerteigbrot	130
Käsespätzle	104	Parmesankartoffeln	131
Vegane Buchteln	105	Kürbiskern-Topfen-Märzenbier- Aufstrich	131
Heublumen-Hydrolat	107	Riesentannen-Hydrolat	133
Wissenswertes zu Heublumen	107	Wissenswertes zur Riesentanne	133
Heublumenabsud	108	Salzgemüse	134
Gefülltes Schweinskarree	109	Kartoffelsuppe	134
Grillmarinade für Schweinskotelett	109	Kartoffelbrot	135
Cook-up-kitchen-Weckerl	110	Limetten-Joghurt-Dressing	136
Kokos-Heublumen-Mousse	110	Heidelbeer-Ingwer-Smoothie	137
Veganes Schmalz	111	Müsliriegel	137
Kamillen-Hydrolat	113	Salbei-Hydrolat	139
Wissenswertes zur Kamille	113	Wissenswertes zum Salbei	139
Kamillentee	114	Salbei-Hydrolat-Gurgelwasser	140
Suppenwürze	115	Fisch im Backpapier gegart mit Buttermilchsauce	141
Süßkartoffelcremesuppe	115	Gefüllter Fasan mit Salbei und Speck	142
Süßkartoffel-Apfel-Dip	116	Buttermilchdressing	143
Kartoffelgratin	116	Mango-Salbei-Lassi	144
Apfel-Walnuss-Auflauf	117	Fruchtgummi	145

Schafgarben-Hydrolat.....	147	Zitronenmelissen-Hydrolat.....	161
Wissenswertes zur Schafgarbe.....	147	Wissenswertes zur Zitronenmelisse.....	161
Schafgarbentee.....	148	Melissentee.....	162
Karottenbutter mit Schafgarbe.....	149	Flammkuchen mit Lachsforelle.....	163
Geschmorte Pastinaken mit Tomaten.....	149	Tomaten-Melonen-Salat.....	164
Geschmortes Paprikahendl.....	150	Topfencreme mit kandierten Blüten.....	164
Gurkensalat.....	152	Mojito-Melisse-Eis am Stiel.....	165
Tomaten-Schafgarben-Aufstrich.....	152	Mascarpone-Joghurt-Tiramisu mit Himbeeren.....	166
Himbeeren in Schafgarbenbackteig.....	153		
Weißtannen-Hydrolat.....	155		
Wissenswertes zur Weißtanne.....	155		
9-Kräutersuppe mit Weißtanne-Bärlauch-Croûtons.....	156		
Gebratener Hirschrücken mit Kartoffelroulade.....	157		
Curry-Weißtannen-Kraut.....	158		
Wildkräuter-Smoothie.....	158		
Hydrolat-Gummi.....	159		

Hydrolate Pralinen..... 168

Süße Verführung als Abschluss

Hydrolat-Pralinen von Raffaella Staudinger.....	168	Schoko-Pralinen mit Hydrolatfüllung.....	169
Rezeptindex.....	170		
Adressen / Bezugsquellen, Legende, Hinweis Allergene, Literatur.....	171		
Die Autoren.....	172		