

Inhalt

Vorwort von Wolf-Dieter Storl	7
Einleitung	11
Ähnlichkeiten	13
Meine ersten Bären	19
BÄREN-NUSS-TORTE	28
Essen wie ein Bär	31
BÄREN-GEMÜSE-KRAPFEN	40
Bedürfnis nach der Wildnis	43
BISON-CARPACCIO	54
Auch Bären haben Gefühle	57
POLENTA-PFANNKUCHEN MIT WEIDERÖSCHENSIRUP, WILDEN HEIDEL- UND ERDBEEREN	68
Der Lachs und die Heidelbeere im Bären	71
LÖWENZAHNSALAT MIT GEHACKTEM EI UND GERÖSTETEN PINIENKERNEN	86
Fische räuchern	89
GERÄUCHERTER SILBERLACHS	100
Gefährliche Bären	103
DISTELRAHMSUPPE MIT HUNDSZAHNKNOLLEN, WILDZWIEBELN UND SONNENBLUMENKERNEN	114
Nüsse, Eier und Löwenzahn	117
OMELETTE AUS ENTENEIERN MIT BRENNNESSELSPINAT UND GEDÄMPFTEN WEIDERÖSCHENSPROSSEN	128
Im Jetzt sein	131
SORBET VON HAGEBUTTEN UND WILDAPFEL AUF WILDBEERENCOULIS	140

Doug & Kris Tompkins – Hoffnung am Horizont 143
**HEILBUTT MIT KNOLLEN DER SCHATTEN-SCHACHBLUME,
ENTENEI UND WILDEM SCHNITTLAUCH 154**

Pazifischer Wildlachs 157
**WEISSWEDELHIRSCH MIT LÖWENZAHNSPINAT,
WILDMORCHELN UND ERDBEEREN 168**

Epileptischer Anfall 171
**MAULTIERHIRSCHBURGER MIT MORCHELN UND
LÖWENZAHN-WEIDERÖSCHENSPROSSEN-SALAT 180**

Winterruhe 183
**CHORIZO VOM MAULTIERHIRSCH MIT SÄUERLINGSALAT
UND HUNDSZAHNKNOLLEN 192**

Bären essen keine Pilze! Oder doch? 195
**WILDENTE AUF PREISELBEER-WILDAPFEL-SAUCE
MIT EIER SCHWÄMMEN 202**

Wasser und Luft 205
**LACHS- UND MUSCHEL-UCHA MIT FARNSPITZEN
UND HERINGSKAVIAR 216**

Charlie Russell 219
**GERÄUCHERTER SILBERLACHS MIT ENTENSPIEGELEI
UND SEESPARGEL-SALZMIEREN-SALAT 230**

**WILDSCHWEIN MIT BLAUEM KARTOFFELPÜREE,
MARRONI, ÄPFELN UND STEINPILZEN 232**

Dank 236

Autor 238

Rezeptverzeichnis 239