

# INHALTSVERZEICHNIS

## Allgäuer Tapas

**Vorwort Seite 4**

**Eine kulinarische Reise Seite 8**

### Salate, Eingelegtes und Brottaufstriche

- 20 Kartoffelsalat mit bunten  
Spießchen
- 22 Hirtensalat mit Käse und  
Backerbsen
- 24 Saurer Käs mit marinierten  
Schalotten
- 26 Eiersalat mit Senf-Dill-Dressing
- 28 Wurstsalat im Allgäu-Style  
mit Emmentaler
- 30 Käsesalat mit scharfen Jalapeños
- 32 Schwarzwurstsalat mit grünen  
Bohnen und Perlzwiebeln
- 34 3 x Salat - Spargel, Kohlrabi  
und Weißkraut
- 36 Gefüllte Tomaten mit Alblinsen  
und Käse
- 38 Gefüllte Kohlrabiblätter mit  
Kamillenbröseln und Dip
- 40 Gemüsespiralen und Tempeh  
mit Holunder-Chili-Dip
- 42 Sommerrollen mit Bergkäse  
und Zwetschgen-Dip
- 44 2 x Feuerbohnen-Hummus -  
Rote Bete und Tomate

- 46 Kartoffelkäs mit Radieschen-  
Blumen und Brotchips
- 48 Hanfaufstrich mit Äpfeln  
und Zwiebeln
- 50 3 x Obatzder
- 52 2 x Frischkäse
- 54 2 x Fruchtsenf
- 56 Lachsforelle und Rösti
- 58 Kimchi - Gemüsepower im Glas

### Hauptgerichte im Miniformat

- 62 Maultaschen mit Bärlauch  
und Spargelsalat
- 64 Forelle und Spitzkohl
- 66 Schnitzel aus Schweinefilet
- 68 Reh und Spargel mit Orange,  
Chili und Kaffee
- 70 Grüne Kässpätzle
- 72 Fleischküchle und Fleisch-  
pflanzerl
- 74 Biergulasch
- 76 Quesadillas mit Schinken,  
Speck und Erbsen-Dip
- 78 Schaschlik
- 80 Kalbsleber
- 82 Pilze, Schwammerl und Knödel

- 84 Käsewaffeln mit buntem Gemüse und Schnittlauch-Dip
- 86 Hirse und Tempeh mit grünem Gemüse aus dem Wok
- 88 Käseknusperstangen mit Wildkräutern und Fruchtsenf
- 90 Dürüm mit Fleischküchle und Fleischpflanzerl
- 92 Schupfnudeln mit Kürbis, Walnuss und knusprigem Salbei
- 94 Zwiebelrostbraten mit Rosmarin und Knoblauch

## Herzhaftes aus dem Ofen

- 98 BBQ-Hähnchen
- 100 Heukartoffeln
- 102 Gefüllte Paprikaschoten
- 104 Seelen und Bärlauch-Butter
- 106 Lammkoteletts
- 108 Brezen-Cupcakes
- 110 Mini-Strudel
- 112 Brotkranz und Käse
- 114 Dinnete
- 116 Krautkrapfen
- 118 Sauerkrautwickel
- 120 Pilzecken
- 122 Feuerbohnen
- 124 Käsecracker

## Süßes und Getränke

- 128 Hollerküchle mit Zimtsahne
- 130 Aronia-Eis mit Mandelkrokant
- 132 Wilde Hilde mit Baiser und Himbeeren
- 134 Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Zwetschgen
- 136 3 x Frucht - Apfelmus, Rhabarber und Zwetschge
- 138 Bratäpfel mit Nuss-Knusperhaube und Gewürzsauce
- 140 Funkenküchle im Miniformat
- 142 Löwenzahn- und Apfel-»Honig«
- 144 Buchweizentörtchen mit Schokolade und Preiselbeeren
- 146 Zimtbollen oder schnelle Zimtschnecken
- 148 3 x Sirup und Shrub
- 150 4-Spurige mit und ohne Alkohol

Tapas für alle Lebenslagen **Seite 152**

Danksagung **Seite 154**

Über die Autorinnen **Seite 155**

Register **Seite 156**

Impressum **Seite 160**