

# INHALTSVERZEICHNIS

# Allgäuer Tapas

Vorwort Seite 4

Eine kulinarische Reise Seite 8

## Salate, Eingelegtes und Brotaufstriche

- 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 Kohlrabibrüder 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 Kartoffelkäls 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 - Gemüsepowers 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 Fleischpflanzerl
- 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 Käseknochenstangen mit Wildkräutern und Fruchtsenf
- 90 Dürüm mit Fleischküchle und Fleischpflanzerl
- 92 Schupfnudeln mit Kürbis, Walnuss und knusprigem Salbei
- 94 Zwiebelrostbraten mit Rosmarin und Knoblauch

## *Herhaftes 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**