

# Inhalt

Vorwort 8

Erläuterungen zu den Rezepten 11

## 14 Vorspeisen

- 16 Wildkräuterquark
- 17 Schafskäse in Wildkräuteröl
- 18 Ziegenkäsebällchen mit Wildkräutern
- 19 Geröstete Wassernüsse im Speckmantel mit Brombeersoße

## Suppen 20

- Hagebuttensuppe 22
- Pilzrahmsuppe mit Dörräpfeln 23 und Speck
- Erbsensuppe mit Schweinenacken 24 und Minze
- Selleriesuppe mit Feldsalat 25

## 26 Salate

- 28 Apfel-Lauch-Salat mit Leinsamen
- 29 Löwenzahn-Giersch-Salat mit Ziegenkäse und Birnen
- 30 Wildkräutersalat mit Ackersenf und Himbeeren
- 31 Linsensalat mit Räucherforelle
- 32 Feldsalat mit Lachs und Haselnüssen
- 33 Wildkräutersalat mit Entenbrust, Haselnüssen und Himbeeren

## Brot 34

- Weizenbrot mit Dill 36
- Dinkelbrot mit Haselnüssen 37
- Weizenbrot mit Dinkelkörnern 38
- Dinkelbrot mit Bärlauch 39

<b>40</b>	<b>Gerichte mit Wildgemüse</b>
<b>42</b>	Brennnesselbratlinge
<b>43</b>	Linseneintopf mit Wildgemüse
<b>44</b>	Pilzragout mit Lauch und Speck
<b>45</b>	Wiesenbärenklau-Gemüse mit Linsen und Dinkel
<b>46</b>	Gierschgemüse mit Fenchel und Speck
<b>47</b>	Hirsebratlinge mit Fenchel
<b>48</b>	Wiesenbärenklau-Auflauf mit Ziegenkäse
<b>49</b>	Sellerieschnitzel mit Ziegenkäse überbacken
<b>Fleisch und Geflügel</b>	<b>50</b>
Brennnesseleintopf mit Rindfleisch und Dinkel	52
Rinderbeinscheiben mit Brombeer-Lauch-Soße	53
Ridergeschnetzeltes in Kresse-Bärlauch-Soße	54
Rinderrouladen mit Wildkräuter-Champignon-Füllung	55
Jungbullengulasch mit Pilzen in Bärlauch-Rahmsoße	56
Gegrillte Schweinekoteletts mit Wildkräutersoße	57
Schweinemedaillons mit Wiesen-schaumkraut und Knoblauchsrauke	58
Gegrillte Kalbsleber in Taubnesselsoße mit Beinwell	59
Grillspießchen mit Pfifferlingsoße	60
Grillrippchen mit Steinpilzsoße	61
Kalbsragout in Berberitzenensaft mit Kräuterhirse	62
Lammlachse mit Linsen-Sellerie-Püree	63
Hirschgulasch mit Pfifferlingen in Sauerampfersoße	64

Lammragout mit Wildkräutern und Hirse	65
Hasenschmorbraten mit Dost	66
Entenbrust mit Birnen-Haselnuss-Soße	67

## 68 Fisch und Meeresfrüchte

70 Lachssteaks mit Soße aus Knoblauchsrauke und Sauerampfer	
71 Fischeintopf mit Dinkel und Lauch	
72 Grillforelle im Speckmantel	
73 Miesmuscheln im Brotkörbchen	

## Nachspeisen

Holunder-Birnen-Kompott	76
Süße Hirse mit Dörräpfeln	77
Vogelbeerenmus	78
Schälchengebäck mit Wildfrüchten	79

## 80 Getränke

82 Holunderblütensirup	
83 Apfelmilch	
84 Wildfrüchte-Tee	
85 Vogelbeerenlimonade	
86 Löwenzahnwein	

Bestimmungshilfe für Wildpflanzen	87
Zum Weiterlesen:	
Ausgewählte Literatur	93
Zu den Autoren	94
Rezeptverzeichnis	95
Danksagung	96