

Inhalt

Vorwort	8
Erläuterungen zu den Rezepten	II

Suppen	20
Hagebuttensuppe	22
Pilzrahmsuppe mit Dörräpfeln und Speck	23
Erbsensuppe mit Schweinenacken und Minze	24
Selleriesuppe mit Feldsalat	25

Brot	34
Weizenbrot mit Dill	36
Dinkelbrot mit Haselnüssen	37
Weizenbrot mit Dinkelkörnern	38
Dinkelbrot mit Bärlauch	39

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

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

	40	Gerichte mit Wildgemüse
	42	Brennnesselbratlinge
	43	Linseneintopf mit Wildgemüse
	44	Pilzragout mit Lauch und Speck
	45	Wiesenbärenklau-Gemüse mit Linsen und Dinkel
	46	Gierschgemüse mit Fenchel und Speck
	47	Hirsebratlinge mit Fenchel
	48	Wiesenbärenklau-Auflauf mit Ziegenkäse
	49	Sellerieschnitzel mit Ziegenkäse überbacken
Fleisch und Geflügel	50	
Brennnesseleintopf mit Rindfleisch und Dinkel	52	
Rinderbeinscheiben mit Brombeer-Lauch-Soße	53	
Rindergeschnetzeltes in Kresse-Bärlauch-Soße	54	
Rinderrouladen mit Wildkräuter-Champignon-Füllung	55	
Jungbullengulasch mit Pilzen in Bärlauch-Rahmsoße	56	
Gegrillte Schweinekoteletts mit Wildkräutersoße	57	
Schweinemedallions mit Wiesen-schaumkraut und Knoblauchsrauke	58	
Gegrillte Kalbsleber in Taubnesselsoße mit Beinwell	59	
Grillspießchen mit Pfifferlingsoße	60	
Grillrippchen mit Steinpilzsoße	61	
Kalbsragout in Berberitzensaft 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 74

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