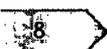


Köstliche Rezepte von der Ostseeküste

Kochen mit den Schätzen aller Jahreszeiten

Ich hatte einen Traum	16
Vollwertkost - wie kam ich dazu?	17
Dies ist ein vegetarisches Kochbuch!	18
Hinweise zur Zubereitung der Rezepte	19
Keine Zeit für Vollwertkost?	20
Salz	22
Gute Gründe für Vollkornmehl	23
Hefeteig	24
Biohefe	24
Hefeteigzubereitung	25
Brandteig	25
Backpulver	25



Friskkost

Avocado-Salat	26
Der Rosa Salat	27
Blumenkohl-Möhrensalat	27
Bunte Platte mit Dipp	28
Kürbis-Carpaccio	28
Carpaccio aus Roten Beeten	29
Carpaccio von Gemüse	29
Chicoree-Salat in Currysahne	30
Chicoree-Schiffchen	31
Chinakohl-Rohkost	31
Erdbeer-Spargel-Salat	32
Gefüllte Grapefruit	32
Gefüllte Avocado mit Mandel-Honig-Soße	33
Grüne Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce	34
Grüner Salat mit Sahnesoße	34
Gurkensalat	35
Krautsalat orientalisoh	35
Krautsalat - wie Urlaub	36
Lauch-Apfel-Salat	36
Lauchsalat mit Zitronendressing	37
Möhrenrohkost mit Nussdipp	37
Orangen-Fenchelsalat	38
Pastinakenfriskkost in Orangen-Rahm-Soße	38
Rosenkohlsalat	39
Rote Beete-Salat	39
Rote Beete-Kaki-Salat	40
Rote Beete mit Hokkaido	40
Rote Beete mit Sellerie	41
Rote Beete-Salat - ganz einfach	41
Spitzkohl-Möhren-Salat	42
Topinambur-Salat	42
Steckrübensalat mit Orangensoße	43
Weißkohl-Salat	44
Weißkrautsalat	44
Zucchini mit Knoblauch	45

Salatsoßen

Essig-Öl-Soße	46
Crème fraîche-Soße	46
Sahnesoße	46
Crème fraîche-Dipp mit Löwenzahn	47
Macadamia-Salatsoße	47
Pikante Sahnesoße	47

Suppen

Brennesselsuppe	48
Französische Zwiebelsuppe	48
Kartoffel-Schaum mit Pesto	49
Kartoffelsuppe mit Pilzen	50
Kartoffelsuppe	50
Kürbis-Möhrensuppe	51
Paprikasuppe	51
Paprikacremesuppe	52
Pastinaken-Senf-Suppe	53
Rote Beete-Suppe	54
Rote Beete-Suppe mit Sellerie	54
Selleriecremesuppe	55
Süßkartoffelsuppe	55
Tomaten-Bananen-Suppe	56
Tomatensuppe	56
Zucchini-Cremesuppe	57

Hauptgerichte

Apfel-Kartoffel-Tarte	58
Auberginen-Auflauf	59
Auflauf „Spargel-Nudel“	60
Die besondere Ofenkartoffel	61
Fenchelpfanne	62
Gebratene Kürbisspalten mit Kräuter-Dipp	63
Gebratene Tomaten auf Erbsenpüree	64
Gefüllte Paprika	65
Gefüllte Gemüsezwiebeln	66
Grünkohl	67
Kraut-Nudeln aus Österreich	67
Kartoffelpuffer mit Sauerkraut	68
Kartoffelwaffeln	69
Kartoffel-Sauerkraut-Püree	69
Kräuterreistorte	70
Kürbis-Pilz-Lasagne	71
Kürbisaufauf	72
Kürbispüree	72
Möhren-Nudel-Pfanne	73
Pastinaken-Eintopf	74
Pastinaken-Kartoffel-Auflauf	75
Pellkartoffeln mit Crème fraîche-Dipp	76
Porreegemüse	77
Porreeaufauf	78
Rote Beete-Päckchen	79
Rote Beete-Tarte	80
Sauerkraut - ganz schnell	80
Sauerkraut-Apfel-Auflauf	81
Sauerkrautstrudel	82
Schnelle Tomatensoße	84
Spargelpfanne mit Spaghetti	84
Spitzkohl-Bratlinge	85
Steckrübengemüse	86
Steckrüben-Eintopf	86
Zwiebelkuchen „Hefeteig“	87



Desserts

Apfelreis	88
Aprikosencreme mit Sesamkrokant	89
Aprikosenkaltschale	90
Haselnusscreme	90
Hirse-Nachtisch	91
Kiwi auf Mandelcreme	92
Kürbisschaum-Dessert	92
Pflaumenkompott mit Vanillecreme	93
Rhabarbercreme	94
Zitronencreme - zweierlei zu verwenden	95

Kleine Snacks

Champignons - lecker gefüllt	96
Champignonplätzchen	97
Gemüsebratlinge	98
Gefüllte Gemüsebrötchen	99
Gemüsewaffeln mit Dipp	100
Kartoffelfaden	101
Kartoffel-Waffeln mit Apfelmus	102
Kürbisecken mit Kürbiskernpesto	103
Linsensalat mit Gemüse	104
Pikante Hefeschnecken	105
Pizzabrötchen	106



Brot und Brötchen

ApfelpummeI	107
Butterbrötchen	108
Die lockeren Vollkornbrötchen	109
Dinkelbrot mit Mohn	110
Kräuterbrot	111
Hefezopf	112
Heißewecken	113
Kürbisbrot	114
Pikante Franzbrötchen	115
Rosinenbrot	116
Rosinenbrötchen	117
Sonntagsbrötchen	118
Weizenvollkornbrötchen mit Crème fraîche.....	119

Brotaufstriche

Avocado-Creme	120
Cashew-Kräuterbutter	121
Kräuter-Nussbutter	121
Kürbiskern-Aufstrich	122
Linsencreme	122
Meerrettich-Rote Beete-Aufstrich	123
Nussaufstrich	124
Sesambutter	125
Süßer Mokka-Aufstrich	125
Tomaten-Basilikum-Aufstrich	126
Wurzel-Tomatenaufstrich	126
Topinamburpaste	127



Kleine Leckereien

Kürbiskernmarzipan	128
Schokolade für Naschkatzen	128
Schokolade	129
Schokoladen-Nuss-Praline	129
Kleingebäck	130
Erdnussplätzchen	130
Korinthenplätzchen	130
Peperoniplätzchen	131
Pfefferminztaler	132
Pfefferminzkekse	132
Cashewstangen mit Schoko	133
Schwarz-Weiß-Gebäck	134
Walnussplätzchen	135
Zitronenplätzchen	135



Kuchen ohne Ei

After Eight Torte mit Apfel	136
Apfeltorte	137
Beschwipster Apfelkuchen	138
Köstliche Bratapfeltorte	139
Butterkuchen	140
Erdbeerkuchen	141
Hefebleckkuchen	142
Kürbis-Muffins	143
Mohn-Schneckenudeln	144
Pflaumenkuchen mit Guss	145
Rhabarberkuchen	146
Rhabarberkuchen	147

Kuchen mit Ei

Bisquitboden	148
Butterwaffeln	149
Schoko-Koko-Rolle	150
Marmorkuchen	151
Nusstorte	152
Obsttortenboden	153
Orangenkuchen	154
Pflaumenkuchen vom Blech	155
Rhabarberkuchen mit Eischnee	156
Vanillewaffeln	157
Zitronencreme für Bisquitboden	158
Zitrontorte	158

Maße und Gewichte	160
Abkürzungen	161
Vom Reichtum der Schnecke	162
Schlusswort	163

