

Inhalt

VORWORT	9
VITALSTOFFREICHE VOLLWERTKOST – WORAUF KOMMT ES AN?	10
FRISCHKOST, SALATSOSEN UND DIPS	13
<i>Was ist Frischkost? 14 • Frischkornbrei 17 • Frischkostmix 19 • Chicorée-Orangen-Frisch- kost 28 • Rote-Bete-Carpaccio 29 • Einfache Essig- Öl-Soße 30 • Einfache Sahne-Senf-Soße 30 • Senf-Dip 31 • Curry-Creme 31 • Grüne Soße 32 • Knoblauchsoße 32 • Tsatsiki Agáta 33 • Sauer- rahm-Dip 33 • Scharfe Paste 35 • Pikante Paste 35 • Ketchup 36</i>	
SUPPEN	37
<i>Gemüsebrühe (gekocht) 39 • Gemüsebrühe (roh) 41 • Zucchini: Ruck-Zuck-Suppe mit frischen Kräutern 42 • Schnelle Rote-Bete- Suppe 43 • Frühlingssuppe 44 • Blumenkohl- suppe 45 • Einfache Zwiebelsuppe 46</i>	
GRUNDREZEPTE UND EINFACHE GERICHTE	47
<i>Kartoffelgratin 49 • Kartoffelpüree 49 • Kräuterkartoffeln 51 • Gebackene Kartoffeln und Gemüse vom Blech 53 • Agátas Kartoffel-Anna 55 •</i>	

Sauerkrautauflauf 57 • *Fenchel gedünstet* 59 •
Herzhaftes Lauchgericht 61 • *Pilzauflauf* 63 •
Semmelknödel 64 • *Spinatgericht* – ganz
schnell 65 • *Schwarzwurzeln mit Currysoße* 67 •
Agátas Sauerkraut-Pfannenküchlein 68 • *Grünkern-*
Grundrezept 69 • *Gemüsebratlinge/Resteverwer-*
tung 71 • *Pizza* 73 • *Flammkuchen* 75 •
Hohenloher »Bloutz« 77 • *Chili sine Carne* 79 •
Mediterraner-Nudelsalat 81 • *Linsen und Spätzle* 83

WARMER SOSEN 85

Tomatensoße 86 • *Grundsoße für warme*
Gerichte 87 • *Meerrettichsoße* 88

WÜRZEN UND EINLEGEN 89

Kräutersalz 90 • *Frische Kräuter in Salz* 91 •
Senf 92 • *Basilikumpesto* 92 • *Meerrettichaufstrich/*
Meerrettichwürze 93 • *Harissa* 94 • *Saure Gurken*
– roh einlegen 96 • *Senfgurken* 98 • *Tomaten in*
Oliveöl 99 • *Knoblauch in Öl* 100 • *Knoblauch in*
Essig 100

SÜSSES 101

Grießpudding mit Fruchtsoße 103 • *Hirsennachtsch*
vom Feinsten 105 • *Vanillesoße* 105 • *Kühles für*
heiße Tage 106 • *Eis auf die Schnelle* 106 • *Vanille-*
eis 107 • *Roh gerührte Marmelade* 109 • *Marme-*
lade aus getrockneten Früchten 110 • *Orangen-*

marmelade 111 • Marzipan 112 • Orangeat/Zitronat 113 • Erikas Vollkornwaffeln 115 • Agátas Brot-Kuchen mit Schokoguss 117 • Traubenkuchen mit Sauerrahmguss 119 • Zwieback 120

BRÖTCHEN UND AUFSTRICHE 121

Schnelle Brötchen 123 • Kartoffelbrot 124 • Knoblauchbutter 126 • Kräuterbutter 127 • Sesambutter 128 • Avocadoaufstrich 129 • Zwiebelbutter 130