

# Inhalt

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

<i>Sauerkrautauflauf</i> 57 • <i>Fenchel gedünstet</i> 59 •	
<i>Herhaftes Lauchgericht</i> 61 • <i>Pilzauflauf</i> 63 •	
<i>Semmelknödel</i> 64 • <i>Spinatgericht – ganz schnell</i> 65 • <i>Schwarzwurzeln mit Currysoße</i> 67 •	
<i>Agátas Sauerkraut-Pfannenküchlein</i> 68 • <i>Grünkern-Grundrezept</i> 69 • <i>Gemüsebratlinge/Resteverwertung</i> 71 • <i>Pizza</i> 73 • <i>Flammkuchen</i> 75 •	
<i>Hohenloher »Blootz«</i> 77 • <i>Chili sine Carne</i> 79 •	
<i>Mediterraner-Nudelsalat</i> 81 • <i>Linsen und Spätzle</i> 83	
<b>WÄRME SOSSEN</b> . . . . .	85
<i>Tomatensoße</i> 86 • <i>Grundsoße für warme Gerichte</i> 87 • <i>Meerrettichsoße</i> 88	
<b>WÜRZEN UND EINLEGEN</b> . . . . .	89
<i>Kräutersalz</i> 90 • <i>Frische Kräuter in Salz</i> 91 •	
<i>Senf</i> 92 • <i>Basilikumpesto</i> 92 • <i>Meerrettichaufstrich/Meerrettichwürze</i> 93 • <i>Harissa</i> 94 • <i>Saure Gurken – roh einlegen</i> 96 • <i>Senfgurken</i> 98 • <i>Tomaten in Olivenöl</i> 99 • <i>Knoblauch in Öl</i> 100 • <i>Knoblauch in Essig</i> 100	
<b>WÄRME SOSSEN</b> . . . . .	85
<i>Tomatensoße</i> 86 • <i>Grundsoße für warme Gerichte</i> 87 • <i>Meerrettichsoße</i> 88	
<b>SÜSSES</b> . . . . .	101
<i>Grießpudding mit Fruchtsoße</i> 103 • <i>Hirsennachtisch vom Feinsten</i> 105 • <i>Vanillesoße</i> 105 • <i>Kühles für heiße Tage</i> 106 • <i>Eis auf die Schnelle</i> 106 • <i>Vanille-eis</i> 107 • <i>Roh gerührte Marmelade</i> 109 • <i>Marmelade aus getrockneten Früchten</i> 110 • <i>Orangen-</i>	

*marmelade 111 • Marzipan 112 • Orangeat/Zitronat 113 • Eriks Vollkornwaffeln 115 • Agáta's 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*