

INHALTSVERZEICHNIS

Die Kraft der traditionellen regionalen Küche	9	Rote Bete süß-sauer mit Polenta	39
Vorwort	11	Spinatauflauf mit Staudensellerie-Tomaten-Salat und Haselnüssen	40
Einführung	12	Lauch-Karotten-Salat mit Hühnerbrust und Mandeln.....	41
FRÜHJAHR		Bulgur-Salat	42
DIE WANDLUNGSPHASE HOLZ	27	Omelette mit Gemüse-Kräuterfüllung.....	43
<u>VORSPEISEN</u>	31	Grünkernfrikadellen mit Tomatensalat.....	44
Spinat-Kartoffel-Suppe.....	31	Bärlauchkuchen	45
Brennnessel-Sauerampfer-Suppe.....	32	Spargel mit Kartoffeln und Rauchfleisch	46
Spinatsalat mit Weizenkörnern	32		
Rote-Bete-Pastinaken-Suppe.....	33	<u>NACHSPEISEN</u>	47
Brunnenkressesuppe	33	Margas Johannisbeerkuchen	47
Stangensellerie-Tomaten-Salat mit Haselnüssen	34	Weizenkeimpfannkuchen süß-sauer	48
Grünes Frühlingsgemüse mit Zitronensaft und Couscous	34	Rhabarberauflauf.....	48
Löwenzahnsalat	35	Stachelbeercreme	49
Sauerampfersalat	35		
<u>HAUPTGERICHTE</u>	36	<u>DER BESONDERE TIPP</u>	49
Saure Leber.....	36	Bärlauchöl	49
Spinatknöpfle mit Karotten-Bärlauchsoße und Parmesankäse.....	37	Bärlauchbutter.....	49
Saure Kartoffelrädle	38	Frischer Stangenselleriesaft.....	50
		Rosenblättertee.....	51
		Eierwein	51

SOMMER	
DIE WANDLUNGSPHASE FEUER	53
<u>VORSPEISEN</u>	57
Gerstensuppe mit Kräutern.....	57
Frische Tomatensuppe.....	57
Weizenbrötchen mit Tomatenaufstrich.....	58
Gurkensalat.....	59
<u>HAUPTGERICHTE</u>	59
Gefüllte Gurken mit Grünkern-Tomatenrahm	59
Schwäbisches Gurkengemüse.....	60
Tomaten gefüllt mit Weizen.....	61
Tomaten-Quiche.....	62
<u>NACHSPEISEN</u>	63
Rote Grütze mit Vanillesoße.....	63
Mohnschneckennudeln	64
<u>SOMMERGETRÄNKE</u>	65
Sommer-Erfischungstee	65
Selbstgemachte Limonade	65

SPÄTSOMMER	
DIE WANDLUNGSPHASE ERDE	67
<u>VORSPEISEN</u>	71
Mais-Kürbis-Suppe	71
Hirse-Karotten-Suppe.....	71
Kartoffelsuppe mit Kräutern.....	72
Käsegebäck.....	72
Kürbissalat mit Käsegebäck.....	73
<u>HAUPTGERICHTE</u>	74
Gebratene Semmelknödel mit Kopfsalat und Erdbeeren.....	74
Honig-Hähnchenschlegel mit Kürbissalat	75
Kümmelkartoffeln aus dem Ofen.....	75
Überbackene Maultaschen mit Tomaten- soße, Pilzen und Kräuter der Provence.....	76
Gersten-Kräuterbratlinge mit Rucolasalat.....	77
Kartoffelpüreepuffer mit Mangoldgemüse.....	78
<u>NACHSPEISEN</u>	79
Schwäbischer Apfelkuchen	79
Apfelauflauf mit Haferflockenkruste (Apfelkrustel)	80
Blechkuchen mit Kirschen oder Zwetschgen, Quark und Mandeln.....	81

<u>DER BESONDERE TIPP</u>	82	Reis-Eintopf mit Pilzen	94
Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages		Lauch- oder Zwiebelkuchen vom Blech	95
Schwäbisches Schwarzmus	82	Rosenkohl mit Meerrettich	96
Gekochter Haferflockenbrei mit Äpfeln und Nüssen	82	Quiches mit wärmendem Gemüse	97
Gekochter Maisbrei	83		
Weizentee bei Unruhe	83	<u>NACHSPEISEN</u>	97
Kühlende Früchte bei der Sommergrippe	83	Mutters Schwäbische Apfelküchlein	97
		Roggenmehl-Pfirsichobstkuchen	98
		Birnenkompott	99
		Zwetschgenpfannkuchen	99
		Vaters Anisbrot	100
HERBST			
DIE WANDLUNGSPHASE METALL	85	<u>DER BESONDERE TIPP</u>	101
<u>VORSPEISEN</u>	89	Ingwertee mit Honig zur Erkältungsprophylaxe	101
Chinakohl-Lauch-Suppe mit Ingwer	89	Ingweröl zum Einreiben	101
Reissuppe mit Lauch	89	Erdnuss- und Mandelmus bei trockenem Husten	101
Flädlesuppe	90	Süßer Rettich gegen chronischen Husten	102
Kürbissuppe	91	Birnendicksaft/ -sirup	102
Ackersalat (Feldsalat)	91	Birnenmarmelade mit Rum und Vanillestangen	103
Zwiebelsuppe	92	Meerrettich- oder Rettichbrotaufstrich	103
<u>HAUPTGERICHTE</u>	93		
Blumenkohl-Reis-Auflauf	93		
Safranreis mit Wirsing-Nuss-Gemüse	94		

WINTER	
DIE WANDLUNGSPHASE WASSER	105
<u>VORSPEISEN</u>	111
Schwarze Bohnensuppe mit Sellerie.....	111
Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Speck	112
Rinderkraftbrühe mit wärmenden Gemüsesorten	113
Kürbisscheiben aus dem Backofen	113
<u>HAUPTGERICHTE</u>	114
Lachsauflauf mit schwarzem Sesam	114
Wirsing mit Esskastanien und Walnüssen	115
Spätzle mit Weiß- oder Spitzkohl und Speck.....	116
Haferflockenbratlinge mit Hagebuttenmus.....	116
Kichererbsenfrikadellen mit Rotkraut.....	117
Rostbraten mit Spätzle.....	118
Lammkoteletts im Ofen auf Kartoffeln mit frischem Rosmarin	119
Schwarzmus-Schmarren mit Schwarzwurzelgemüse	120
Heimisches Gemüse aus dem Wok	121
Forellenfilets mit Schmand und Mandeln	121
Bratkartoffeln mit Rosenkohlgemüse und Rinderhackfleischfrikadellen	122
<u>NACHSPEISEN</u>	123
Wärmender Gewürzkuchen.....	123
Gebackener Zwetschgennachtisch	124
Haferflockenkekse mit schwarzem Sesam.....	125
Walnussbrot.....	126
<u>DER BESONDERE TIPP</u>	126
Gomasio	126
Walnusswürze mit Knoblauch	127
<u>ZUM JAHRESWECHSEL</u>	127
Shrimpsspießchen mit Walnusswürze	127
<u>WEIHNACHTSMENÜ</u>	128
Rosenkohlcremesuppe	129
Geschmortes Rehragout mit Rotwein, Quittengelee und Spätzle.....	130
Zwetschgen-Zimtkompott mit Marzipan und Mandelplättchen.....	131