

KAPITELREGISTER

Vorwort	4	Mozzarellapfanne	50	Süßspeisen	98
Salate & Vorspeisen	6	Gebratener Feta auf		Apfelreis	100
Asiatischer Schichtsalat	8	Blattspinat	52	Erdbeer- & Himbeer-Sorbet	102
Kartoffelsalat mit		Kürbisgemüse mit		Fruchtiges Tiramisu	104
Olive und Dill	10	Polentaschnitten	54	Tiramisu klassisch	104
Risottosalat	12	Zitronenkartoffeln mit		Dornröschencreme	106
Hirsessalat mit		Petersilie	56	Kaiserschmarrn	108
Paprika und Zucchini	14	Allgäuer Krautspätzle	58	Süßer Couscous	110
Couscous-Linsen-Salat	16	Buntes Paprikagemüse mit		Brotaufstriche	112
Gemüsesalat im Reisblatt	18	Buchweizengrütze	60	Pflaumen-Birnen-Aufstrich	114
Scharfer Kürbissalat		Linguine mit		Schafskäsetatar	116
mit Harissa und Minze	20	Kräuter-Tofu-Sauce	62	Kartoffelaufstrich	118
Rosenkohl-Champignon-Salat		Hirsepfanne		Champignon-Kräuter-	
mit Curry und Koriander ...	22	mit Schnittlauchsauce	64	Aufstrich	118
Suppen & Eintöpfe	24	Falafel mit Radieschensalat ...	66	Pikanter Käse-Zwiebel-	
Tomatensuppe		Sommergemüse		Aufstrich	120
mit Mozzarellaklößchen ...	26	mit Schupfnudeln	68	Käse-Konfetti-Aufstrich	120
Sellerie-Kartoffel-Eintopf		Roh gebratene		Auberginenpüree	
mit Kichererbsen und		Schwarzwurzeln mit		mit Ricotta	122
Petersilienöl	28	Rosenkohl und Sesam	70	Ratatouille-	
Rosenkohlcremesuppe		Eier-Gemüse-Pfanne	72	Basilikum-Aufstrich	122
mit Brezelchips	30	Aus dem Ofen	74		
Spinatsuppe		Béchamel-Safran-Eier	76		
mit Avocadostücken	32	Buchweizen-Gemüse-Auflauf .	78		
Kartoffel-Ingwer-Suppe	34	Gefüllte Rote Bete			
Steckrübensuppe mit		mit grünen Linsen und			
Thymian und Apfelchips ...	36	Schafskäse	80		
Rote Linsensuppe mit		Gefüllte Zwiebeln mit Bulgur,			
Kaffir-Zitronen-Blättern ...	36	Haselnüssen und Portulak	82		
Kohlrabi-Apfel-Süppchen	38	Apfelgratin mit Fenchel	84		
Grünkohl-Currytopf	40	French-Toast-Auflauf	86		
Wintersuppe mit Graupen		Gratinierter Möhren mit			
und weißen Bohnen	42	Quinoa und Schafskäse	88		
Spargel-Reis-Suppe	44	Zwiebeltarte	90		
Hauptgerichte	46	Kürbis mit Zartweizen,			
Kartoffel-Zucchini-Puffer		überbacken mit Frischkäse	92		
mit Spinatsalat und		Farfalle-Gratin mit Spinat	94		
Hummus	48	Kartoffeltorte mit Oregano	96		

ALPHABETISCHES REGISTER

A

Allgäuer Krautspätzle	58
Apfelgratin mit Fenchel	84
Apfelreis	100
Asiatischer Schichtsalat	8
Auberginenpüree mit Ricotta	122

B

Béchamel-Safran-Eier	76
Buchweizen-Gemüse-Auflauf ..	78
Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	60

C

Champignon-Kräuter- Aufstrich	118
Couscous-Linsen-Salat	16
Couscous, süßer	110

D

Dornröschencreme	106
------------------------	-----

E

Eier-Gemüse-Pfanne	72
Erdbeer- & Himbeer-Sorbet	102

F

Falafel mit Radieschensalat	66
Farfalle-Gratin mit Spinat	94
Feta auf Blattspinat, gebratener	52
French-Toast-Auflauf	86
Fruchtiges Tiramisu	104

G

Gebratener Feta auf Blattspinat	52
Gefüllte Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse	80
Gefüllte Zwiebeln mit Bulgur, Haselnüssen und Portulak	82
Gemüsesalat im Reisblatt	18
Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse	88
Grünkohl-Currytopf	40

H

Hirsepfanne mit Schnittlauchsauce	64
Hirsesalat mit Paprika und Zucchini	14

K

Käse-Konfetti-Aufstrich	120
Käse-Zwiebel-Aufstrich, pikanter	120
Kaiserschmarrn	108
Kartoffel-Ingwer-Suppe	34
Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Spinatsalat und Hummus ..	48
Kartoffelaufstrich	118
Kartoffelsalat mit Oliven und Dill	10
Kartoffeltorte mit Oregano	96
Kohlrabi-Apfel-Süppchen	38
Krautspätzle, Allgäuer	58
Kürbisgemüse mit Polentaschnitten	54
Kürbis mit Zartweizen, überbacken mit Frischkäse ..	92
Kürbissalat mit Harissa und Minze, scharfer	20

L

Linguine mit Kräuter-Tofu-Sauce	62
Linsensuppe mit Kaffir-Zitronen- Blättern, rote	36

M

Möhren mit Quinoa und Schafskäse, gratinierte	88
Mozzarellapfanne	50

P

Paprikagemüse mit Buchweizen- grütze, buntes	60
Pflaumen-Birnen-Aufstrich	114
Pikanter Käse-Zwiebel- Aufstrich	120

R

Ratatouille- Basilikum-Aufstrich	122
Risottosalat	12
Roh gebratene Schwarzwurzeln mit Rosenkohl und Sesam	70
Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander	22
Rosenkohlcremesuppe mit Brezelchips	30
Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse, gefüllte	82
Rote Linsensuppe mit Kaffir-Zitronen-Blättern ...	36

S

Schafskäsetatar	116
Scharfer Kürbissalat mit Harissa und Minze	20
Schichtsalat, asiatischer	8
Schwarzwurzeln mit Rosenkohl und Sesam, roh gebratene	70
Sellerie-Kartoffel-Eintopf mit Kichererbsen und Petersilienöl	28
Sommergemüse mit Schupfnudeln	68
Spargel-Reis-Suppe	44
Spinatsuppe mit Avocadostücken	32
Steckrübensuppe mit Thymian und Apfelchips ...	36
Süßer Couscous	110

T

Tomatensuppe mit Mozzarellaklößchen	26
Tiramisu, fruchtiges	104
Tiramisu, Klassisch	104

W

Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen	42
--	----

Z

Zitronenkartoffeln mit Petersilie	56
Zwiebeln mit Bulgur, Haselnüssen und Portulak, gefüllte	82
Zwiebeltarte	90