

KAPITELREGISTER

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

ALPHABETISCHES REGISTER

A		K		S																																						
Allgäuer Krautspätzle	58	Käse-Konfetti-Aufstrich	120	Schafskäsetatar	116																																					
Apfelgratin mit Fenchel	84	Käse-Zwiebel-Aufstrich, pikanter	120	Scharfer Kürbissalat mit Harissa und Minze	20																																					
Apfelreis	100	Kaiserschmarrn	108	Schichtsalat, asiatischer	8																																					
Asiatischer Schichtsalat	8	Kartoffel-Ingwer-Suppe	34	Schwarzwurzeln mit Rosenkohl und Sesam, roh gebratene	70																																					
Auberginenpüree mit Ricotta	122	Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Spinatsalat und Hummus	48	Sellerie-Kartoffel-Eintopf mit Kichererbsen und Petersilienöl	28																																					
B		Kartoffelaufstrich	118	Sommergemüse mit Schupfnudeln	68																																					
Béchamel-Safran-Eier	76	Kartoffelsalat mit Oliven und Dill	10	Spargel-Reis-Suppe	44																																					
Buchweizen-Gemüse-Auflauf	78	Kartoffeltorte mit Oregano	96	Spinatsuppe mit Avocadostücken	32																																					
Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	60	Kohlrabi-Apfel-Süppchen	38	Steckrübensuppe mit Thymian und Apfelchips	36																																					
C		Krautspätzle, Allgäuer	58	Süßer Couscous	110																																					
Champignon-Kräuter-Aufstrich	118	Kürbisgemüse mit Polentaschniten	54	T																																						
Couscous-Linsen-Salat	16	Kürbis mit Zartweizen, überbacken mit Frischkäse	92	Tomatensuppe mit Mozzarellaklößchen	26																																					
Couscous, süßer	110	Kürbissalat mit Harissa und Minze, scharfer	20	Tiramisu, fruchtiges	104																																					
D		L		Tiramisu, Klassisch	104																																					
Dornröschencreme	106	Linguine mit Kräuter-Tofu-Sauce	62	W																																						
E		Linsensuppe mit Kaffir-Zitronen-Blättern, rote	36	Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen	42																																					
Eier-Gemüse-Pfanne	72	M		Z																																						
Erdbeer- & Himbeer-Sorbet	102	Möhren mit Quinoa und Schafskäse, gratinierte	88	Zitronenkartoffeln mit Petersilie	56																																					
F		Mozzarellapfanne	50	Zwiebeln mit Bulgur, Haselnüssen und Portulak, gefüllte	82																																					
Falafel mit Radieschensalat	66	P		Zwiebeltarte	90																																					
Farfalle-Gratin mit Spinat	94	Paprikagemüse mit Buchweizengrütze, buntes	60	R																																						
Feta auf Blattspinat, gebratener	52	Pflaumen-Birnen-Aufstrich	114	Ratatouille-Basilikum-Aufstrich	122																																					
French-Toast-Auflauf	86	Pikanter Käse-Zwiebel-Aufstrich	120	Risottosalat	12																																					
Fruchtiges Tiramisu	104	R																																								
G		Ratatouille-Basilikum-Aufstrich	122	Gebratener Feta auf Blattspinat	52	Risottosalat	12	Gefüllte Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse	52	Roh gebratene Schwarzwurzeln mit Rosenkohl und Sesam	70	Gefüllte Zwiebeln mit Bulgur, Haselnüssen und Portulak	82	Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander	22	Gemüsesalat im Reisblatt	18	Rosenkohlcremesuppe mit Brezelchips	30	Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse	88	Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse, gefüllte	82	Grünkohl-Currytopf	40	Rote Linsensuppe mit Kaffir-Zitronen-Blättern ...	36	H					Hirsepfanne mit Schnittlauchsauce	64				Hirsosalat mit Paprika und Zucchini	14			
Gebratener Feta auf Blattspinat	52	Risottosalat	12																																							
Gefüllte Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse	52	Roh gebratene Schwarzwurzeln mit Rosenkohl und Sesam	70																																							
Gefüllte Zwiebeln mit Bulgur, Haselnüssen und Portulak	82	Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander	22																																							
Gemüsesalat im Reisblatt	18	Rosenkohlcremesuppe mit Brezelchips	30																																							
Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse	88	Rote Bete mit grünen Linsen und Schafskäse, gefüllte	82																																							
Grünkohl-Currytopf	40	Rote Linsensuppe mit Kaffir-Zitronen-Blättern ...	36																																							
H																																										
Hirsepfanne mit Schnittlauchsauce	64																																									
Hirsosalat mit Paprika und Zucchini	14																																									