

EINLEITUNG

6 Vorwort

FÜR DEN KLEINEN HUNGER

- 15 Waldhonigaprikosen mit Gorgonzola
- 19 Gartenfrischer Wildkräutersalat mit gebratenem Apfel
- 23 Werdersches Landbrot
- 27 Kannenburger Bauernfrühstück
- 41 Rote Beete-Birnen-Carpaccio
- 119 Erdbeer-Wildkräuter-Kefir

GIBT KRAFT

- 37 Wilde Hexensuppe
- 41 Ribbecker Birnensuppe
- 45 Premnitzer Täubchensuppe
- 49 Strodehner Brennessel-Linsen-Suppe
- 53 Havelländer Fischsuppe
- 149 Schlesische Sauermilchsuppe der Ziegler

MACHT RICHTIG SATT

– mit Fisch –

- 63 Hechtklößchen-Ragout mit Krebsen und Champignons
- 67 Strodehner Welsfilet unter einer Honig-Senf-Kruste
- 71 Borks gebrillter Barsch
- 145 Bord-Hecht für unterwegs

– mit Fleisch –

- 77 Wesenberger Wild-Rippchen mit Rosmarinkartoffeln
- 81 Franks Fleisch im Lehmmantel
- 85 Potsdamer Grill-Haxe mit braunen Bierknödeln und Biersenf
- 89 Regower Ziegenmortopf
- 93 Ayurvedisches Chicken & Curry mit Reis
- 97 Hennigsdorfer Giersch-Linguine
- 101 Märkische süß-saure Eier

– vegetarisch –

- 107 Waldheidelbeer-Schafskäse-Auflauf mit Zucchini
- 111 Wildnispizza
- 115 Templiner Tempura
- 119 Kartoffelecken mit Sauerampfer-Aioli
- 123 Vegane Nudelmonde mit Pilzfüllung

DAS BESTE ZUM SCHLUSS

- 89 Ziegenkäsekuchen a la Capriolenhof
- 111 Schokobanane aus Lagerfeuer-Glut
- 133 Beschwipster Birnenkuchen im Glas
- 137 Potsdamer Käsekuchen
- 141 Glücklicher Karottenkuchen
- 145 Pochierte Birne an Schokoladensauce
- 149 Mildenberger Beerenmarmelade
- 153 Potsdamer Mirabellenkompott nach Großmutter-Art

HINTERGRÜNDIGES

- 156 Der NABU und das Havelprojekt
- 158 Adressen und Bildnachweis
- 160 Die Autorinnen und ihr Team