

## Suppn

Von der Wasserschnalzn  
bis zur Spargelspitzencreme

Seite 10 – 23

## Gmöis

Garten- und Feldfrüchte  
aus Topf und Pfanne

Seite 24 – 33

## Solod

Gesund durch das ganze Jahr  
mit Essig und Öl

Seite 34 – 45

## Erdäpfl

Des Oberpfälzers Freud  
in alle Ewigkeit

Seite 46 – 63

## Knedln, Nudln und a Soss

Allerlei Knödelgerichte, Nudeln  
und gute Soßen

Seite 64 – 73

## Fisch

Karpfen, Forellen & Co.  
mal mit und mal ohne Soße

Seite 74 – 83

## Fleisch

Von der Sau, vom Rind, vom Federvieh,  
vom Wild und vom Lamm

Seite 84 – 111

## Wenn's fast nix kostn soll

Mehl-, Milch-, Quark-, Eier- und Fruchtspeisen,  
Pilzgerichte, eingemachte Früchte Seite 112 – 129

## Wos Söiß'

Raffiniert einfache Nachspeisen,  
Kuchen und Gebäck Seite 130 – 139

## Brotzeiten

Kleine deftige Gerichte mit Wurst,  
Käse und Musik Seite 140 – 145

## Einkaufshilfen

Herkunftszeichen, Bauernmärkte  
und Saisonkalender Seite 146 – 153

## Register

Seite 158 – 159

Die Zutaten für die Gerichte im Kochbuch sind, soweit nicht anders benannt, für vier Personen berechnet.

### Abkürzungen:

g = Gramm	kg = Kilogramm
TL = Teelöffel	EL = Esslöffel
ml = Milliliter	