

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Erläuterungen zu den Rezepten	20

## 24 Wikinger

- 26 Zwiebelsuppe
- 27 Seetangsuppe mit Liebstöckel
- 28 Sauerkrautsalat mit Räucherfisch
- 29 Gierschsalat mit Sellerie und Hafer
- 30 Hafergrütze mit Rauke und Speck
- 31 Bärlauchrührei mit Champignons
- 32 Gesalzene Dickmilch mit Dörräpfeln
- 33 Linsen mit Mangold und Mettwurst
- 34 Pfannenbrot mit geröstetem Hafer
- 35 Roggenmischbrot mit Speck
- 36 Gegrillte Schweinenackensteaks auf Sauerkrautmus mit Minze
- 37 Schweinebraten mit Sellerie in Pfeffer-Koriander-Soße
- 38 Sauerbraten vom Rind mit Giersch-Zwiebel-Gemüse
- 39 Rindergeschnetzeltes mit Kräutern und Hirse
- 40 Pferdespießchen vom Grill mit Himbeersoße
- 41 Lammlachse in Steinpilz-Sahne-Soße
- 42 Hähnchenleber mit Erbsen
- 43 Gänsekeulen mit Birnen
- 44 Geräucherter Matjes mit Hafer und Zwiebeln
- 45 Stockfisch mit Wurzelgemüse
- 46 Wolfsbarsch vom heißen Stein
- 47 Gegrillte Lachssteaks
- 48 Kaninchenkeulen mit Dörrpfauen

- 49** Wildschweinragout mit Pastinaken
- 50** Kalte Kirschsuppe mit Honighirse und Sahne
- 51** Pflaumenmus mit Rosinen und Pfeffer
- 52** Apfelwein mit Waldmeister
- 53** Met mit Wildkräutern

## **Franken und Frühe Deutsche**

<b>Grünkernsuppe mit Lauch und Lachs</b>	<b>54</b>
Bohnensuppe mit Dinkel	56
Traubensalat mit Rote Bete und Walnüssen	57
Walnussbrot	58
Gierschgemüse mit Kichererbsen	59
Kohlrabi mit Kochschinken in Senfsoße	60
Hirseauflauf mit Schafskäse	61
Schweinemedaillons in Salbei-Sahne-Soße	62
Rinderrouladen mit Walnüssen und Dörräpfeln	63
Hähnchengeschnetzeltes mit Rettich und Honigmelone	64
Welsfilet mit Pfirsich-Salbei-Mus	65
Hirschgulasch mit Pfifferlingen Brombeer-Quark-Gratin mit	66
Walnüssen und Zimt	67
Apfelmus mit Mandeln und Zimt	68
	69

## **70 Slawen**

- 72 Borschtsch**
- 73 Lauchsuppe mit Kohlrabi, Zwiebeln und Knoblauch**
- 74 Bohnensalat mit Ziegenkäse**
- 75 Kämmelbrot**
- 76 Schmorgurken mit Möhren an Sauerrahm**
- 77 Buchweizenpfannkuchen mit Bärlauch**
- 78 Brennnesselgemüse mit Möhren, Sauerrahm und Zwiebeln**
- 79 Schweinegulasch mit Kämmelkohl**
- 80 Lammragout in Knoblauchrahm**
- 81 Entenbrust mit Sauerkirschen**
- 82 Zanderfilet mit Linsen in Bier-Senf-Soße**
- 83 Rehrücken mit Sanddornsoße**
- 84 Karamellisierte Birnenspalten mit Haselnüssen**
- 85 Honigquark mit Heidelbeeren**

**Bestimmungshilfe für Wildpflanzen 86**

**Zum Weiterlesen: 90**

**Ausgewählte Literatur**

**Zu den Autoren 92**

**Rezeptverzeichnis 94**

**Danksagung 95**