

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 | Linzen 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 Dörrpflaumen |

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

| | |
|-----------|---|
| 70 | Slawen |
| 72 | Borschtsch |
| 73 | Lauchsuppe mit Kohlrabi, Zwiebeln und Knoblauch |
| 74 | Bohnensalat mit Ziegenkäse |
| 75 | Kümmelbrot |
| 76 | Schmorgurken mit Möhren an Sauerrahm |
| 77 | Buchweizenpfannkuchen mit Bärlauch |
| 78 | Brennnesselgemüse mit Möhren, Sauerrahm und Zwiebeln |
| 79 | Schweinegulasch mit Kümmelkohl |
| 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 |