

Inhalts- VERZEICHNIS

Zur Geschichte der Seelen.	7	Bärlauchseele	41
Besuch beim Fidelisbäck	9	Schnittlauchseele mit	
Regina Katzenbergers Seelentipps.	13	Schinken und Salami.	43
Grundrezept für Seelen.	19		
Seelenfrühstück mit		SOMMER	45
Spiegelei und Speck	21	Seele mit Sommergemüse	
		und Schafskäse	47
FRÜHJAHR	23	Krabbenseele mit Tomatensalsa	
Avocadoseele mit		und Mozzarella	49
Räuchertofu und Kresse	25	Thunfischseele	51
Seele mit buntem Frühlingsgemüse.	27	Erdbeerseele mit Ziegenweickäse	53
Lauchseele mit Schafskäse	29	Pfirsichseele mit Schweinefilet	55
Frühlingszwiebelseele mit Krabben	31	Zucchiniseele	57
Tatarseele mit Ras el-Hanout		Spinatseele mit gekochtem Ei	59
und Frühlingsgemüse	33	Seele mit Chorizo	
Fleischküchle-Seele.	35	und Seranoschinken	61
Salbeiseele mit Frühlingsmöhren	37	Feigenseele mit Parmaschinken	
Spargelseele mit Béchamelsoße	39	oder Salami.	63

HERBST 65

Apfelseele mit roten Zwiebeln
und Ziegenfrischkäse 67

Apfelseele mit Lauch
und Blauschimmelkäse 69

Birnenseele mit Gorgonzola 71

Birnenseele mit Camembert 73

Seele mit weißen Trauben
und roten Zwiebeln 75

Gorgonzolaseele mit blauen Trauben . . 77

Seele mit buntem Herbstgemüse 79

Kürbisseele mit Ras el-Hanout 81

Champignonseele mit
Schinken und Speck 83

Schinkenseele mit
Champignons und Cheddar 85

Rühreiseele mit Champignons 87

Zwiebelseele 89

WINTER 91

Hähnchenbrustseele mit
Rote Beete und Speck 93

Seele mit Rote Beete
und Ziegenkäse 95

Süßkartoffelseele 97

Seele mit schwarzen Bohnen
und Guacamole 99

Weihnachtsseele mit Pute 101

Neujahrssseele mit Linsen
und Saitenwürstle 103

Linsenseele mit Gorgonzola 105

Sauerkrautseele mit Ananas 107

Seele Hawaii 109

Mango-Chutney-Seele 111

Brokkoliseele 113

Seele mit roten Zwiebeln
und Ziegenkäse 115

Ein Dankeschön 117