

Inhalts- VERZEICHNIS

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

HERBST	65	WINTER	91
Apfelseele mit roten Zwiebeln und Ziegenfrischkäse	67	Hähnchenbrustseele mit Rote Beete und Speck	93
Apfelseele mit Lauch und Blauschimmelkäse	69	Seele mit Rote Beete und Ziegenkäse	95
Birnenseele mit Gorgonzola	71	Süßkartoffelseele	97
Birnenseele mit Camembert	73	Seele mit schwarzen Bohnen und Guacamole	99
Seele mit weißen Trauben und roten Zwiebeln	75	Weihnachtsseele mit Pute	101
Gorgonzolaseele mit blauen Trauben	77	Neujahrssseele mit Linsen und Saitenwürstle	103
Seele mit buntem Herbstgemüse	79	Linsenseele mit Gorgonzola	105
Kürbisseele mit Ras el-Hanout	81	Sauerkrautseele mit Ananas	107
Champignonseele mit Schinken und Speck	83	Seele Hawaii	109
Schinkenseele mit Champignons und Cheddar	85	Mango-ChutneySeele	111
Rühreiseele mit Champignons	87	Brokkoliseele	113
Zwiebelseele	89	Seele mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse	115
		Ein Dankeschön	117