

INHALT

Einleitung	5
Vom Gletscher bis zum Bodensee – „Ötzi“ und die Pfahlbauleute	8
Steinzeitküche heute – Hinweise, Tipps und Tricks	20
Koch- und Backrezepte	23
Ziegenfrischkäse mit Wildkräutern	24
Spitzahorn süß-sauer	26
Bärlauchrahmsuppe	28
Brotsuppe mit Leinsamen und Äpfeln	30
Steinpilzsalat mit Schinkenspeck und Brombeeren	32
Wildkräutersalat mit Schafskäse und Linsen	34
Einkorngrütze mit Haselnüssen und Dost	36
Brennnesselgemüse mit Gerste und Berberitze	38
Leberknödel mit Thymian	40
Schweinebraten mit Erbsen und Dörräpfeln	42
Geschmorte Schweineschwänze mit Wurzelgemüse	44
Grillrippchen mit Holunderrahm	46
Kalbsbraten mit Wiesenbärenklau und Haselnüssen	48
Rinderrouladen mit Birnen und Räucherschinken	50
Ochsenschwanz mit Linsen und Kresse	52
Lammkoteletts vom Grill mit Giersch-Majorangemüse	54
Lammlachse mit Sanddornrahm	56
Ziegenspießchen mit Apfel-Salbeimus	58
Wildschweinragout mit Pfifferlingen und Wildkräutern	60
Hirschkeule an Morellobutter	62
Gams mit Vogelbeerennmus	64
Steinbockragout mit gekräutertem Einkornbrei	66
Hasenkeule in Alpenwiesenheu	68
Wildentenbrust vom heißen Stein mit Sauerampfersauce	70
Felchenröllchen mit Räucherschinken und Honig	72

Forellenbratlinge	74
Fischeintopf mit Hirse und Dill	76
Apfelmus mit Mohnquark	78
Hirse mit Walderdbeeren	80
Emmerfladen mit Reibekäse	82
Gerstebrötchen mit Räucherspeck	84
Einkornbrot mit Thymian	86
Einkornstangen mit Leinsamen	88
Weizenrolle mit Giersch-Frischkäsefüllung	90
Schälchengebäck mit Schlehenmus	92
„Ötzis“ Lesetipps	94
„Ötzis“ Reisetipps	98
„Ötzi“ im Internet	101
Rezeptverzeichnis A–Z	102
Zu den Autoren	104
Danksagung	106
Abbildungsnachweis	107