

# Inhalt

---

## SUPPEN

Bärlauchsuppe mit Gemüse	10	Tomatensuppe mit Basilikum	20
Brokkolicremesuppe	12	Rote-Bete-Suppe	22
Knoblauchcroûtons	12	Spargelcremesüppchen mit	
Karottensüppchen mit Ingwer	14	grünem Spargel	24
Kartoffelsuppe mit Speck	16	Pfälzer Zwiebelsuppe	24
Erbsensuppe mit Chili	18	Knoblauchsuppe mit Kräutern	26
Kräutersüppchen	18	Gurken-Kaltschale	28

## SALATE

Tabouleh-Salat mit Schafskäse	32	Mediterraner Brotsalat	38
Mazedonischer Kartoffelsalat	34	Reissalat mit Thunfisch	40
Kartoffelsalat mit Gemüse	36	Gemüsesalat mit Meerrettichjoghurt	42
Provenzalischer Kartoffelsalat	36	Nudelsalat mit Hähnchenbrust	44

## HAUPTSPEISEN

Spaghetti alla bolognese	48	Vegetarischer Kürbistopf	60
Chiliweizen mit Tomaten	50	Mailänder Gemüsecanelloni	62
Reistopf mit Gemüse		Ungarisches Paprikagulasch	64
und Hähnchen	52	Hirschgulasch mit Sauerkirschen	66
Grünes Hähnchencurry	54	Hackbällchen in Tomaten-Zwiebel-Soße	68
Kartoffeltopf mit Bohnen	56	Lachsfilet auf Gurkenragout	70
Kartoffelgulasch mit Sauerkraut	58	Pizza „Margherita“	72

## SMOOTHIES

Himbeersmoothie mit Birnen	76	Melonensmoothie mit Kiwis	82
Beerensmoothie mit Joghurt	76	Orangen-Karotten-Smoothie	82
Erdbeersmoothie mit Vanilleeis	78	Beerensmoothie mit Ingwer	84
Himbeersmoothie mit Buttermilch	78	Mangosmoothie mit Aprikosen	84
Spinatsmoothie mit Bananen	80		
Orangensmoothie			
mit Kokosnussmilch	80		

## SÜSSES

Weißer Schokomousse mit Sauerkirschen	88	Schokoladen-Sahneis	92
Schnelles Waldbeereis	90	Vanilleeis	92
Apfeleis mit Calvados	90	Grießflammeri mit marinierten Beeren	94

## MARMELADEN, PESTOS & CO

Tomatenpesto	98	Rotes Orangenchutney	106
Scharfes Früchtepesto	98	Ananas-Karotten-Relish	106
Ricottapesto	98	Trockenobst-Chutney	106
Aglío e Olio	100	Erdbeermarmelade	108
Mozzarellapesto	102	Vanille-Himbeer-Konfitüre	108
Kräuterpesto	102	Kiwimarmelade	110
Mangochutney	104	Pflaumenmarmelade	110
Tomatenchutney mit Pfeffer	104		

## BROT UND BROTAUFSTRICHE

Kerniges Vollkornbrot	114	Vollkornbrot	120
Sesambrot	114	Sauerteig-Mischbrot	122
Kräuterbrötchen	116	Würziges Gäneschmalz	122
Butterweißbrot	116	Gemüseaufstrich „Ratatouille“	124
Hagenrieder Weizenmischbrot	118	Zwiebelaufstrich	124
Tomatenaufstrich	118	Grahambrot	126
Sonnenblumenkernbrot	120	Scharfer Linsen-Aufstrich	126

## FEINE KUCHEN

Apfelkuchen	130	Mokkakuchen mit Rum	138
Blaubeerkuchen	130	Joghurt-Kirsch-Schnitten	
Sahneschnitten mit Orangen	132	vom Blech	140
Mohnkuchen mit Frischkäse	134	Zwetschgenschnitten	
Birnen-Creme-Schnitten	136	mit Baiserhaube	144