

# Inhalt

9 Vorwort

## *Einführung*

10 Familie Graf, Mühle Maisprach  
14 Konrad Buser,  
UrDinkel-Produzent  
16 Bachhäusli, Ziefen  
22 Das wertvollste Getreide  
28 Martina und Heiri Gisler,  
Blechumform GmbH

## *Rezepte*

### **32 Wähen, Tartes & Pies pikant**

34 Pilzwähe  
36 Gemüse-Hackfleisch-Wähe  
38 Kürbis-Schinken-Wähe  
40 Spinatküchlein  
42 Spinatblumen  
44 Erbsen-Tartelettes  
46 Randenquiche  
48 Kefen-Tarte  
50 Zucchini-Röschen  
52 Peperoni-Feuilletés  
54 Poulet-Zitronen-Lavendel-Pie  
56 Ratatouille-Pie mit Flageolets

### **58 Wähen, Tartes & Pies süß**

60 Heidis Kirschenwähe  
62 Apfelwähe mit Kamillengelee  
64 Früchte-Crostata  
66 Feigen-Tarte  
68 Flos Beerewähe  
70 Zwetschgen-Tarte-Tatin  
72 Osterfladen  
74 Le flan parisien

76 Französische Apfel-Tartelettes  
78 Nuss-Tarte  
80 Schokoladen-Himbeer-Tarte  
82 Pastéis de nata  
84 Rhabarber-Erdbeer-Pie  
86 Kirschen-Pie  
88 Schokoladen-Pie

### **90 Pizzas & Flammkuchen süß & pikant**

92 Spargelpizza  
94 Zwiebelpizza mit Sardellen  
96 Gemüsepizza mit Edamame  
98 Pizzette mit grünen Bohnen  
100 Kartoffel-Tomaten-Pizza  
102 Heidelbeer-Pizzette  
104 Zwetschgenpizza mit Meringue  
106 Schokoladenpizza  
108 Linsen-Flammkuchen  
110 Sauerkraut-Flammkuchen  
112 Kichererbsen-Flammkuchen  
114 Birnen-Schokoladen-  
Flammkuchen

### **116 Focacce, Knäckebrot & Pita süß & pikant**

118 Pita-Brötchen  
120 Knäckebrot  
122 Fladen mit Sesamsamen  
124 Gewürz-Focaccia  
126 Zucchini-Foccacia  
128 Kartoffel-Kaffee-Foccacia  
130 Kürbis-Zwiebel-Foccacia  
132 Trauben-Focaccia

### **134 Strudel süß & pikant**

136 Emmentaler-Strudel  
138 Rotkabis-Marroni-Strudel  
140 Ananas-Kokos-Strudel  
142 Vermicelles-Birnen-Strudel

### **144 Süsses Allerlei**

146 Ofenküchlein mit  
Karamellsauce  
148 Müesliriegel  
150 Roulade mit Chai-Rahmfüllung  
152 Brownies  
154 Grünteebiskuit  
156 Kokos-Limetten-Schnitten  
158 Cassisrosen  
160 Randenmuffins  
162 Pistazien-Schokoladen-Stern

### **164 Grundrezepte**

166 Flammkuchenteig  
166 Pizzateig  
167 Kuchenteig, hell  
167 Vollkorn-Kuchenteig  
168 Strudelteig  
168 Quarkteig  
169 Butterblätterteig

170 Register  
172 Schloss Münchenwiler