

# INHALT

---

## EINFÜHRUNG

- = 05 *Schmeckt gut, tut gut*  
Heimatküche
- = 08 *Schleich di, schneller Zucker!*  
Auswahlkriterien der Rezepte
- = 10 *Geistige Getränke*
- = 11 *Kennt die Welt, kocht die Heimat*  
Klaus Neidhart

## REZEPTE

Alle Rezepte sind für 4 Genießer!

- = 12 *Schweinefleisch: Saugut*  
Schweinsbraten, Knödel von  
rohen Kartoffeln, Krautsalat  
  
Casseler, Sauerkraut,  
Stampfkartoffeln  
  
Eisbein, Erbsenpüree,  
Endiviensalat  
  
Schweinebauch in Gemüsebrühe,  
Topinamburgemüse  
  
Wurstsalat auf Schweizer Art
- = 22 *Rindfleisch: Muhmmh*  
Schwäbische Hochzeitssuppe mit  
Markklößchen, Eierstich, Flädle  
  
Rindsroulade mit Rotkraut,  
Kartoffelstock und Feldsalat  
  
Zwiebelrostbraten mit Rotwein-  
soße und Brennesselpüree  
  
Rheinischer Sauerbraten mit  
Wirsing und Rievkooche

Tafelspitz, Bouillon-Kartoffeln,  
roher Rote Bete-Salat  
  
Wiener Schnitzel mit  
Kartoffel-Gurken-Salat  
  
Kalbskutteln mit  
Wurzelgemüsen  
  
Pichelsteiner Topf  
von der Lammschulter  
  
Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti  
  
Königsberger Klopse  
mit Wildreis  
  
Rehragout mit  
Wildkräuteromelette

- = 44 *Fisch-Rezepte: Ahoi!*  
Gaisburger Marsch mit  
Hechtspätzle  
  
Krabben Büsumer Art  
mit Rührei und Dill  
  
Forelle Blau mit Wurzelgemüse  
  
Labskaus  
  
Russische Eier mit Fisch und  
Salaten

Matjes mit Schnippelbohnen  
und Gurkensalat

**= 56 *Rezepte mit Gemüse: Grünkraft***  
 Radieschenbrot mit Radieschen-  
 blätter-Pesto  
 Saure Kartoffelrädle meiner  
 Mutter mit Kopfsalat  
 Himmel und Ääd aus Rote  
 Bete- und Apfelsuppe  
 Gemüsesuppe mit Blumenkohl  
 Maultaschen mit Spinatfüllung  
 Kohlroulade mit  
 Walnuss-Möhren-Füllung  
 Leipziger Allerlei  
 Grün Soß à la Goethe  
 mit Leinsamenkartoffel  
 Linsen mit Saitenwürstle  
 und grünen Spätzle  
 Kässpätzle mit Spitzkohl  
 Grünkohl mit Mettwurst  
 und Chicorée-Salat

**= 74 *Fast Food: Schnellfit***  
 Currywurst mit selbst  
 gemachtem Ketchup  
 Solei auf raffinierte Art  
 Toast Hawaii auf badische Art  
 Handkäs mit Musik  
 Frikadelle  
 Strammer Max  
 mit „Schwarzwald-Viagra“

**= 84 *Desserts: Sweet not too sweet***  
 Grießflammerie zu  
 Apfelschnitten mit Eierlikör  
 Schokoladenpudding  
 mit Vanillesauce  
 Schwarzwälder Kirschtorte  
 Kaiserschmarren  
 mit Rumrosinen  
 Dampfnudeln  
 Weinschaumcreme  
 mit Löffelbiskuits

## FEATURES

**= 94 *Vom Bodensee bis zur Waterkant***  
 12 Echte Gasthäuser: „Rebstock“,  
 Vogtsburg | „Feichtner Hof“, Te-  
 gernsee | „Wirtshaus Steirereck“,  
 am Pogusch | „Em Krützche“,  
 Köln | „Lamm im Kau“, Tettngang |  
 „Spielweg“, Münstertal | „Seehal-  
 de“, Birnau | „Vlet“, Hamburg |  
 „Breiers“, Oderbruch | „Adler“,  
 Rosenberg | „Zu den 3 Steubern“,  
 Frankfurt | „Café Decker“, Staufeu

**= 100 *Handreichungen für  
ein fröhliches Leben***

**= 102 *Gespeicherte Prävention:***  
 Heimatküche

**= 104 *Wie ein Rezept ein Rezeptfoto wird***  
 Set-Reportage

**= 106 *Rezept-Index***

**= 107 *Lesen, was vitalisiert***  
 Lauber-Bücher  
 im Kirchheim-Verlag