

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 Rotweinsoße und Brennnesselpüree
Rheinischer Sauerbraten mit Wirsing und Rievkooche
- = 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	= 74 <i>Fast Food: Schnellfit</i>	FEATURES
= 56 <i>Rezepte mit Gemüse: Grünkraft</i>	Currywurst mit selbst gemachtem Ketchup	= 94 <i>Vom Bodensee bis zur Waterkant</i>
Radieschenbrot mit Radieschenblätter-Pesto	Solei auf raffinierte Art	12 Echte Gasthäuser: „Rebstock“, Vogtsburg „Feichtner Hof“, Tegernsee „Wirtshaus Steirereck“, am Pogusch „Em Krützche“, Köln „Lamm im Kau“, Tettnang „Spielweg“, Münstertal „Seehalde“, Birnau „Vlet“, Hamburg „Breiers“, Oderbruch „Adler“, Rosenberg „Zu den 3 Steubern“, Frankfurt „Café Decker“, Staufen
Saure Kartoffelrädle meiner Mutter mit Kopfsalat	Toast Hawaii auf badische Art	
Himmel und Ääd aus Rote Bete- und Apfelsuppe	Handkäss mit Musik	
Gemüsesuppe mit Blumenkohl	Frikadelle	
Maultaschen mit Spinatfüllung	Strammer Max mit „Schwarzwald-Viagra“	
Kohlroulade mit Walnuss-Möhren-Füllung	= 84 <i>Desserts: Sweet not too sweet</i>	
Leipziger Allerlei	Grießflammerie zu Apfelschnitten mit Eierlikör	= 100 <i>Handreichungen für ein fröhliches Leben</i>
Grün Soß à la Goethe mit Leinsamenkartoffel	Schokoladenpudding mit Vanillesauce	= 102 <i>Gespeicherte Prävention: Heimatküche</i>
Linsen mit Saitenwürstle und grünen Spätzle	Schwarzwalder Kirschtorte	= 104 <i>Wie ein Rezept ein Rezeptfoto wird</i>
Kässpätzle mit Spitzkohl	Kaiserschmarren mit Rumrosinen	Set-Reportage
Grünkohl mit Mettwurst und Chicorée-Salat	Dampfnudeln	= 106 <i>Rezept-Index</i>
	Weinschaumcreme mit Löffelbiskuits	= 107 <i>Lesen, was vitalisiert</i>
		Lauber-Bücher im Kirchheim-Verlag