

## **Vegetarisches Markgräflerland**

- Graupen-Erbesen-Eintopf* 4  
*Bunter Krautsalat* 7  
*Eingelegte Rote Bete* 8  
*Gemüsejus* 11  
*Dinkelknöpfli* 12  
*Kartoffel-Sellerie-Stampf* 15  
*Rühreier dreierlei* 16  
*Seitan (Grundrezept)* 21  
*Wurzelbrot* 22  
*Hüsingер Kuchen* 25

## **Köstlichkeiten mit Tradition**

Alemannische Fastnacht und  
das Fastnachtsfeuer

- Gebrannte Mehlsuppe* 34  
*Fastnachtsküchli* 37

Ufertbrüttli und Hisgier  
Eierspringen oder Eierlaufen  
*Eier-Radieschen-Salat* 42  
*Eier in Senfsoße* 45

Sichelhengi und Erntedank  
*Nudelsuppe mit Gemüse* 48  
*Kürbis-Sellerie-Salat* 51

Strüblifest  
*Strübli* 55

Kunsthändlermarkt  
*Zwiebelwaie* 58

Kartoffeldämpfer  
*Pellkartoffeln mit Schichtkäse* 62

Lichtgang  
*Vegetarisches Griebenschmalz* 66

## **Zu einem guten Essen ein Gläschen Markgräfler Wein**

Bei einer Weinprobe im Weinkeller  
des Weinguts Zähringen

*Gutedelsuppe* **78**

*Feldsalat mit Apfel und*

*Brotwürfeln* **81**

*Seitan-Champignon-*

*Geschnetzeltes* **82**

*Champignonsoße mit*

*getrockneten Tomaten* **84**

*Champignon-Sahne-Soße* **85**

*Herbstpfanne* **88**

*Sauerkrautauflauf* **91**

*Kleine Herbst-Fladen* **92**

*Dampfnudeln mit Weinsoße* **94**

*Kartoffel-Nuss-Brot* **96**

*Linzer* **98**

*Brotauflauf mit Wirsing  
und Apfel* **110**

*Nussbraten mit Hagebuttensoße* **112**

*Kirschküchle* **116**

*Bratäpfel mit Vanillesoße* **119**

*Rotweinzwetschen im Glas* **120**

*Buchweizenpfannkuchen*

*mit Apfelmus* **123**

*Schwarzwälder Kirschtorte* **124**



## **Rustikal essen wie die Ritter auf der Burg Rötteln**

*Gemüsefeuertopf mit Meerrettich* **132**

*Linsensuppe* **135**

*Warme Kartoffeln mit*

*Löwenzahn/Rucola* **136**

*Weißer Bohnen-Taler* **139**

*Kartoffelrösti mit Apfelsoße* **140**

*Vogelheu* **143**

*Gemüsespieße mit*

*Ziegenfrischkäse* **144**

*Herzhaftes Stockbrot* **147**

*Met-Birnen mit saurer Sahne* **148**

*Arme Ritter* **151**

## **Obst von Streuobstwiesen versüßt das Leben**

*Pastinaken-Apfel-Suppe* **105**

*Sauerkraut-Birnen-Salat*

*mit Käse* **106**

*Rotkraut mit Äpfeln und*

*Maronen* **109**

## **Zum Picknick auf den Hochblauen**

- Eingekochte grüne Tomaten* 156
- Linsen-Kartoffel-Aufstrich* 159
- Vegetarische Leberwurst* 160
- Kartoffelsalat* 163
- Weißer Bohnensalat* 164
- Grünkernfrikadellen* 167

## **Genießen wie die Römer -**

### **Mediterranes Essen bei heißen Quellen**

- Marinierter Fenchel* 206
- Kartoffel-Blumenkohl-Risotto* 209
- Polenta-Halbmonde* 210
- Kürbisgratin mit Orangen* 213
- Auberginen-Cannelloni* 214
- Rote Linsenbolognese* 217
- Spinat-Nocken auf*
- Gorgonzolasoße* 218
- Gemüsequiche* 221
- Scharfe Früchtchen mit*
- Schoko-Avocado-Mousse* 224
- Himbeer-Traum* 226

- Linsen-Frikadellen* 168
- Kräuter-Brot-Blume* 171
- Pikantes Knäckebrot* 175
- Gewürztes Apfelkuchlein* 176

## **Vom Bauerngarten direkt in den Kochtopf**

- Kürbissuppe mit Ingwer* 183
- Gelegter Rote Bete-Salat* 184
- Hirse-Fenchel-Salat* 186
- Kohlrabisalat mit Rettich* 189
- Möhren aus dem Ofen* 190
- Rosenkohl in grobem Senf* 193
- Mangold-Strudel* 194
- Grünkohlaufauf* 197
- Wirsing-Rollen* 198
- Süße Kürbiscreme* 201

## **Die Rheinebene bietet vielerlei Genüsse**

Ab aufs Spargelfeld  
*Spargelcremesuppe* **235**  
*Spargel-Erdbeer-Salat* **236**  
*Grüner Spargel-*  
*Schupfnudel-Auflauf* **239**  
*Spargel mit Kratzede* **240**  
*Sauce Hollandaise* **242**  
*Nudelpfanne mit Spargel* **245**  
  
Bärlauch frisch gepflückt  
*Bärlauch-Suppe* **246**  
*Bärlauch-Taschen* **249**

Frische Erdbeeren – ein Gedicht  
*Süßer Erdbeer-*  
*Rhabarber-Auflauf* **252**  
*Erdbeer-Quark-Dessert* **255**  
*Erdbeer-Mascarpone-*  
*Halbgefrorenes* **256**

## **Das Wiiwegli kulinarisch erkunden und dabei vegetarisch Einkehren**

Lorenz-Strauße in Kirchhofen  
*Kürbispfannkuchen* **264**  
  
Käsestube in Staufen  
*Ziegenkäsefondue* **268**  
  
Probst's Strauße in Grunern  
*Kartoffelpuffer mit Bibeliskäse* **272**  
  
Gutsschänke Schneider in Zunzingen  
*Wirsing-Gemüse-Taschen mit Schwarz-*  
*wälder Bergkäse gratiniert auf*  
*Ratatouille-Gemüse* **276**  
  
Restaurant Kreuz in Müllheim  
*Fitnesspfanne* **280**  
  
Gasthaus Krone in Mauchen  
*Zwiebelsuppe mit*  
*Blätterteig-Croûtons* **284**  
  
Gasthof Drei Linden in Schliengen  
*Kräuterknödel mit Salbeibutter*  
*auf Gorgonzolasoße* **288**  
  
Gasthaus zum Anker in Efringen-Kirchen  
*Süßkartoffel-Spaghetti*  
*an gebratenem Grünkohl* **292**  
  
Gastwirtschaft Fünfschilling  
in Fischingen  
*Winzernocchi* **296**  
  
Café Inka in Ötlingen  
*Orangen-Sanddorn-Kuchen* **300**