

## **Vegetarisches Markgräflerland**

- Graupen-Erbsen-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  
*Hüsinger 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

Kunsthandwerkermarkt

*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*

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

*Pastinaken-Apfel-Suppe 105*

*Sauerkraut-Birnen-Salat  
mit Käse 106*

*Rotkraut mit Äpfeln und  
Maronen 109*

*Rotweinzwetschgen im Glas 120*

*Buchweizenpfannkuchen*

*mit Apfelmus 123*

*Schwarzwälder Kirschtorte 124*



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

*Gemüsefeuerofen mit Meerrettich 132*

*Linsensuppe 135*

*Warmer Kartoffeln mit*

*Löwenzahn/Rucola 136*

*Weisse Bohnen-Taler 139*

*Kartoffelerösti mit Apfelseoße 140*

*Vogelheu 143*

*Gemüsespieße mit*

*Ziegenfrischkäse 144*

*Herzhafte Stockbrot 147*

*Met-Birnen mit saurer Sahne 148*

*Arme Ritter 151*

## **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 Apfelküchlein* **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**  
*Grünkohlauflauf* **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 Wiwegli kulinarisch erkunden und dabei vegetarisch Einkehren**

- Lorenz-Straße in Kirchhofen
- Kürbispfannkuchen* **264**
- Käsestube in Staufen
- Ziegenkäsefondue* **268**
- Probst's Straße in Grunern
- Kartoffelpuffer mit Bibelskäse* **272**
- Gutsschänke Schneider in Zunzingen
- Wirsing-Gemüse-Taschen mit Schwarzwälder 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
- Winzergnocchi* **296**
- Café Inka in Ötlingen
- Orangen-Sanddorn-Kuchen* **300**