

INHALT

EINLEITUNG/DEFINITION	8		
FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN	21		
DINKELGRIESSBREI	23	EIERSTICHSUPPE	68
BANANEN-ORANGEN-MARMELADE	25	FISOLEN-KARTOFFEL-SUPPE	69
FRÜCHTEMÜSLI	26	GEMÜSESUPPE MIT PARMESANCROÛTONS	70
HAFERFLOCKENBREI	27	HIRSESUPPE	71
PORRIDGE	28	KAROTTEN-INGWER-SUPPE	73
QUINOA MIT ANANAS	29	KARTOFFELSUPPE MIT RÄUCHERFORELLE	74
REISGRIESSFRÜHSTÜCK	30	KÜRBIS SUPPE	76
		POLENTACREMESUPPE	77
		POLENTANOCKERLSUPPE	78
		SELLERIECREMESUPPE	79
		SUPPENWÜRZE SELBST GEMACHT	80
BROT UND GEBÄCK	31		
BUCHWEIZENBROT	33	HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	81
DINKELBROT	34	HIRSEPIZZA	83
DINKELJOGHURTBROT	35	HÜHNERBRUST IM PROSCIUTTOMANTEL MIT	85
HAFERFLOCKENBROT	36	SALBEIPOLENTA	86
HIRSE-PFANNENBROT	37	KALBSRAGOUT	87
KARTOFFELBROT	38	LAMMKOTELETT MIT WURZELGEMÜSE	88
KÜRBISBROT	39	LIMETTENHUHN MIT SAFRAN	89
MAIS-TOPFEN-BROT	40	PALATSCHINKEN MIT SCHINKEN UND EI	91
MEHRKORN-BROT	43	PIKANTES RINDERFILET AUS DEM WOK	91
ZUCCHINIWECKERLN	44	PIZZA HAWAII	92
		PUTENROULADE	93
		SCHWEINSSCHNITZEL MIT POLENTAFÜLLE	94
KALTE SPEISEN, SALATE, VORSPEISEN, AUFSTRICHE	45		
BUCHWEIZENAUFSTRICH	47	HAUPTSPEISEN OHNE FLEISCH	95
GEFÜLLTE TOMATEN	48	BLINIS	97
GEGRILLTER ROTER SPITZPAPRIKA MIT KRÄUTERCREME	49	AMARANTH-GEMÜSE-PFANNE	99
GEMÜSE-NUDEL-SALAT	50	BUCHWEIZENLAIBCHEN	100
LIEBSTÖCKELPESTO	53	GEMÜSELASAGNE	101
PIKANTE REIS-TOPFEN-TERRINE	54	GEMÜSEQUICHE	102
MAISNUDELSALAT MIT HÜHNERBRUST	57	GEMÜSEFRITTATA	105
GERÄUCHERTER LACHS MIT KRENTOPFEN	58	HAFERFLOCKENPALATSCHINKEN MIT MANGOLD	106
QUINOA-AUFSTRICH	59	HIRSEBÄLLCHEN MIT DIP	107
RETTICH-KOHLRABI-SALAT MIT TOFU	60	HIRSEEINTOPF	108
SAURES RINDFLEISCH	61	HIRSEKNÖDEL AUF PAPRIKASAUCE	109
SUPPEN	63	HIRSELAIBCHEN	110
ASIATISCHE NUDEL SUPPE MIT HUHN UND GEMÜSE	65	HIRSESCHNITTEN	111
BUCHWEIZENKNÖDEL SUPPE	66	KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN	112
BUCHWEIZENSUPPE	67	KARTOFFEL-KAROTTEN-PUFFER	114

KARTOFFEL-ZUCCHINI-AUFLAUF	115	SÜSSE POLENTA	160
KARTOFFELPIZZA	116	TOPFENKNÖDEL	161
MAISNUDELAUFLAUF	117	TOPFENOMELETT MIT BEERENKOMPOTT	162
PIKANTE POLENTAPUFFER	118	TOPFENSCHMARRN	164
POLENTAGRATIN	119		
POLENTAECKEN MIT RATATOUILLEGEMÜSE UND ZIEGENKÄSE	121	NACHSPEISEN, DESSERTS	165
QUINOA-TOPFEN-LAIBCHEN	122	BEEREN-TOPFEN-CREME	167
REISBÄLLCHEN MIT SPINAT UND FETA	123	BUTTERMILCHGELEE	169
SPINAT-KARTOFFEL-AUFLAUF	124	BUCHWEIZENPUDDING	170
SPINATSPÄTZLE	125	FRUCHTSORBET	171
ÜBERBACKENE TOMATEN MIT AMARANTH	126	JOGHURTCREME MIT ORANGEN	172
ZUCCHINILAIBCHEN	127	JOGHURTEIS MIT BEERENMARMELADE	173
		KAFFEECREME	174
		MOUSSE AU CHOCOLAT MIT RUMBEEREN	175
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	129	ROTES BEERENGELEE	177
BLÄTTERTEIGPÄCKCHEN MIT LACHS	131	REISDESSERT MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND ERDBEERSAUCE	178
FISCHEINTOPF	132	TIRAMISU	180
FISCH IN DER ZITRONENKRUSTE	133	OBSTSALAT MIT ZIMTJOGHURT	182
FISCH MIT GEMÜSESTREIFEN IN DER FOLIE	134	TOPFENMOUSSE MIT BEERENSAUCE	183
GRATINIERTER FISCH	135		
OFENFORELLE	136		
BEILAGEN	137	MEHLSPEISEN	185
BUCHWEIZENNUDELN	139	AMARANTHWAFFELN	187
CREMEOLENTA	140	ANANASMUFFINS	188
DINKEL-KÜRBIS-SPÄTZLE	141	BANANENROULADE	189
DINKELNUDELN	142	BUCHWEIZENROULADE MIT BEEREN	190
GEMÜSEREIS MIT EI	143	HEIDELBEERSCHNITTE	191
KARTOFFELGRATIN	144	HEIDENTORTE	192
KARTOFFEL-QUINOA-KNÖDEL	145	HIRSE-ANANAS-TORTE	193
MAISNOCKERLN	146	KAROTENKUCHEN	194
PRINZESSKARTOFFELN	148	KRANZKUCHEN	195
		MAISTORTE	196
		MÜSLIKEKSE	197
HAUPTSPEISEN SÜSS	149	OBSTCRUMBLE	198
DINKELPALATSCHINKEN MIT HEIDELBEEREN	151	POLENTATORTE MIT VANILLESAUCE	199
ESPRESSO-SCHOKO-SOUFFLEE	153	REISTORTE	200
HAFERFLOCKENLAIBCHEN SÜSS	154	SCHOKOKUCHEN	201
HIRSEAUFLAUF MIT ANANAS	155	SCHOKOLADENTORTE NACH SACHER ART	202
MOHNNUDELN	157	TEEGBÄCK MIT AMARANTHMEHL	203
POLENTASCHMARRN	158	ZUCCHINIKUCHEN	204
REISAUFLAUF MIT MANDELBLÄTTCHEN	159		