

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	KÜRBISUPPE	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
DINKELJOGHURTBRÖT	35	HÜHNERBRUST IM PROSCIUTTOMANTEL MIT	
HAFERFLOCKENBROT	36	SALBEIPOLENTA	85
HIRSE-PFANNENBROT	37	KALBSRAGOUT	86
KARTOFFELBROT	38	LAMMKOTELETT MIT WURZELGEMÜSE	87
KÜRBISBROT	39	LIMETTENHUHN MIT SAFRAN	88
MAIS-TOPFEN-BROT	40	PALATSCHINKEN MIT SCHINKEN UND EI	89
MEHRKORNBRÖT	43	PIKANTES RINDERFILET AUS DEM WOK	91
ZUCCHINIWECKERLIN	44	PIZZA HAWAII	92
		PUTENROULADE	93
		SCHWEINSSCHNITZEL MIT POLENTAFÜLLE	94
KALTE SPEISEN, SALATE, VORSPEISEN, AUFSTRICHE	45	HAUPTSPEISEN OHNE FLEISCH	95
BUCHWEIZENAUFSTRICH	47	BLINIS	97
GEFÜLLTE TOMATEN	48	AMARANTH-GEMÜSE-PFANNE	99
GEGRILLTER Roter SPITZPAPRIKA MIT KRÄUTERCREME	49	BUCHWEIZENLAIBCHEN	100
GEMÜSE-NUDEL-SALAT	50	GEMÜSELASAGNE	101
LIEBSTÖCKELPESTO	53	GEMÜSEQUICHE	102
PIKANTE REIS-TOPFEN-TERRINE	54	GEMÜSEFRITTATA	105
MAISNUDELSALAT MIT HÜHNERBRUST	57	HAFERFLOCKENPALATSCHINKEN MIT MANGOLD	106
GERÄUCHERTER LACHS MIT KRENTOPFEN	58	HIRSEBÄLLCHEN MIT DIP	107
QUINOAAUFSTRICH	59	HIRSEINTOPF	108
RETTICH-KOHLRABI-SALAT MIT TOFU	60	HIRSEKNÖDEL AUF PAPRIKASAUCE	109
SAURES RINDFLEISCH	61	HIRSELAIBCHEN	110
		HIRSESCHNITTEN	111
SUPPEN	63	KARTOFFEL-TOPFEN-LAIBCHEN	112
ASIATISCHE NUDELSUPPE MIT HUHN UND GEMÜSE	65	KARTOFFEL-KAROTTEN-PUFFER	114
BUCHWEIZENKNÖDELSUPPE	66		
BUCHWEIZENSUPPE	67		

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
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	129	MOUSSE AU CHOCOLAT MIT RUMBEEREN	175
BLÄTTERTEIGPÄCKCHEN MIT LACHS	131	ROTES BEERENGELEE	177
FISCHEINTOPF	132	REISDESSERT MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND ERDBEERSAUCE	178
FISCH IN DER ZITRONENKRUSTE	133	TIRAMISU	180
FISCH MIT GEMÜSESTREIFEN IN DER FOLIE	134	OBSTSALAT MIT ZIMTJOGHURT	182
GRATINIERTER FISCH	135	TOPFENMOUSSE MIT BEERENSAUCE	183
OFENFORELLE	136		
		MEHLSPEISEN	185
BEILAGEN	137	AMARANTHWAFFELN	187
BUCHWEIZENNUDELN	139	ANANASMUFFINS	188
CREMEPOLENTA	140	BANANENROULADE	189
DINKEL-KÜRBIS-SPÄTZLE	141	BUCHWEIZENROULADE MIT BEEREN	190
DINKELNUDELN	142	HEIDELBEERSCHNITTE	191
GEMÜSEREIS MIT EI	143	HEIDENTORTE	192
KARTOFFELGRATIN	144	HIRSE-ANANAS-TORTE	193
KARTOFFEL-QUINOA-KNÖDEL	145	KAROTTENKUCHEN	194
MAISNOCKERLN	146	KRANZKUCHEN	195
PRINZESSKARTOFFELN	148	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		