

Inhalt

Glück mit Gemüse – vegetarisch essen in der Fränkischen Schweiz.....	3	Nudelzigarren mit Spargelragout.....	58
Gscheitgut – Franken isst besser.....	4	Fränkischer Spargel aus der Folie mit Orangen-Hollandaise	61
Frühling	12	Linsebraten mit Spargelgemüse (vegan)	62
Braugasthof Pfister	15	Teigtaschen mit grünem Spargel (vegan)	64
Hotel & Gasthof Alter Brunnen.....	16	Ziegenkäse-Küchla mit Erbsen-Espuma.....	66
Hotel-Restaurant Feiler.....	19	Flammkuchen mit Ziegenkäse und Honig	69
Gasthaus zum Grünen Baum.....	20	Waldmeistertorte mit Erdbeeren.....	70
Dinkelsalat mit Spargel.....	22	Waldmeisterschaum mit Erdbeeren	73
Wildkräutersalat.....	24	Das fränkische Käseparadies	74
Veganes Tatar	25	Rhabarberkompott mit Frischkäse-Honig-Creme	79
Radieschen-Bärlauch-Butter	26	Fränkisches Rhabarber-Tiramisu	80
Gartenkräuterbutter	27	Rhabarber-Käsekuchen.....	82
Knoblauchsraukensuppe mit frittierten Brennesseln	29	Gebackene Holunderblüten mit Beeren	85
Sauerampfer-Apfel-Cremesuppe mit Bärlauchklößchen.....	30	Weißes Pralinenparfait mit Malzkrokant und Rhabarber	86
Gemüsebrühe mit Bärlauchpfannkuchen	33	Rhabarber-Baiser-Kuchen	89
Hirse-Wildkräuter-Muffins.....	34	Zweierlei vom Rhabarber mit Buttermilchmousse.....	90
Holunderblüten-Cremesuppe mit Apfelschaumwein.....	36	Walnusstorte mit »Löwenzahnhonig«.....	92
Risotto von der Knoblauchsrauke	37		
Wilde Kräuter für Küche und Körper – unterwegs mit der Kräuterpädagogin	38		
Spargel-Zigarren mit Bärlauchkartoffeln und Nussbutter	43		
Bärlauchspinat mit pochiertem Ei und Kartoffelschaum.....	44		
Bärlauch-Gnocchi mit getrockneten Sauerkirschen.....	46		
Bärlauchspätzle	49		
Morchelravioli mit Löwenzahn.....	50		
Brennnessel-Ravioli mit schwarzem Trüffel.....	52		
Brennnesselflan mit Tomatenragout	55		
Graupenrisotto mit grünem Spargel.....	56		

Sommer	96	Rettich-Cannelloni mit Gelbe-Rüben-Creme	143
Staudengärtnerei Augustin	98	Fenchel-Kartoffel-Gratin	145
Gwexhauskoch Manfred Kuscher	101	Gemüsequiche	146
Berg-Gasthof Hötzelein	103	Gemüsepfanne im Estragonsud mit Minzdip (vegan)	149
Brauerei-Gasthof Hartmann	104	Marinierter Edelpilzkäse mit Erdbeeren und Kräuter-Grissini	150
Fränkische Antipasti	106	Mohnmousse mit Erdbeeren	153
Nudelsalat mit Kräutern und Honig-Senf-Dressing	108	Mädesüßkrapfen mit Lakritz-Heidelbeeren... ..	154
Karottenküchlein mit Kräuterquark	109	Mädesüßcreme mit Springkrautsorbet und Beerenkompott	156
Erbsen-Minz-Püree mit geräucherter Kartoffel	110	Lavendel-Panna-Cotta mit Erdbeersorbet	159
Kohlrabi mit weißem Mohn und fränkischen Kirschen	112	Himbeer-Kokos-Torte (vegan)	160
Erbsen-Minz-Süppchen mit Eierstich	114	Beerenlasagne	163
Zucchini-suppe	117	Heidelbeerpfannkuchen mit Salzkaramelleis	164
Melonen-Gurken-Kaltschale mit Wildkräutern	118	Heidelbeertorte	167
Mediterraner Flammkuchen	119	Topfenknödel mit Heidelbeeren und Zimtbröseln	168
Weißwurst aus Petersilienwurzel mit Apfel-Senf-Dip und Brezensalat	120	Erdbeerrosette mit Charlemagner-Sabayon	170
Crostini mit Pfifferlingstatar und Sauerampfer	123	Schneller Sauerkirsch-Streuselkuchen (vegan)	171
Pfifferlingssülze mit Weißbierdressing	124	Im Reich von Berlepsch und Rambour, Burlat und Regina	172
Pfifferlingsknödel-Soufflé mit Rahmspinat	126	Die Bewahrer der Streuobstwiesen	176
Gangene Klöß mit Rahmlauch	128	Pretzfelder Kirscentraum	181
Kartoffelrisotto mit Pilzen und Petersilienpesto	131	Hugo-Eis mit Holunderbeerenkompott	182
Linsen-Erbsen-Gemüse mit Mehlspatzen	132	Thymian-Zitronen-Mousse mit Minzgelee	185
Brennnessel-Tortilla mit Vogelmieren-Pesto	134	Honig – flüssiges Gold	186
Sellerieschnitzel mit Tomaten-Gemüse- Ragout und Birnen-Chutney	137	Honig-Joghurt-Creme mit Walnusskrokant	193
Kohlrabischnitzel in der Malzkruste	138		
Kohlrabi-Lasagne mit geschmorten Kopfsalatherzen	140		

Herbst	196	Haselnuss-Apfel-Soufflé	
Töpferei-Café Kunzmann	198	mit warmer Schokosauce	254
Landgasthof Lahner	201	Quittenmousse mit Traubenkompott	257
Kaffeerösterei Bogatz	202	Creme Frankonia mit Zwetschgenkompott	
Gasthof Sponsel	205	und Haselnusskrokant	258
Muskatkürbis-Cremesuppe (vegan)	206	Wo die zuckersüßen Wurzeln wachsen	260
Kartoffelgulasch (vegan)	207	Mohnschupfnudeln mit Apfelmus	265
Maronenschaumsuppe		Apfelstrudel	266
mit Schwarzbrot-Croûtons	208	Pfannkuchen mit Apfel-Zimt-Kompott	269
Blumenkohlsuppe mit Birnen	209	Green-Power-Torte mit Brennesselsamen	270
Kren –		Cappuccino-Sahnetorte	272
gesunder Scharfmacher aus Baiersdorf	210		
Gemüsebrühe mit Krenklößchen	219		
Kürbiseintopf mit Kümmelfladen	221		
Salat vom Bamberger Hörnchen			
und Birnen mit Hagebuttenschaum	222		
Krautsalat (vegan)	224		
Eingelegter Muskatkürbis (vegan)	225		
Carpaccio von Wurzelgemüsen	226		
Zwiebelkuchen	229		
Gemüsestrudel	230		
Rübenauflauf mit Kren	233		
Bierpfannkuchen mit Gemüsefüllung	234		
Rote-Bete-Gnocchi mit Rahmrettich	237		
Maronen-Maultaschen			
mit Birnen und MontSalvat	238		
Gedünsteter Fenchel			
mit Röstzwiebelcreme	241		
Veilbronner Zwiebel			
mit Pilzen und Selleriepüree	242		
Gebratene Steinpilze mit Kartoffeln	244		
Grüner Bohneneintopf			
mit Kartoffeln und Mangold (vegan)	247		
Kürbisragout mit Quinoa und Kürbiskernen	248		
Kürbis-Mandel-Küchlein			
mit Rotwein-Zwetschgen und Kren-Eis	250		
Kleine Birnenküchlein	253		

Winter	276	Gebratener Stollen mit Vanillemilcheis	332
Gasthof Drei Linden	278	Wacholder-Zwetschgen mit Lebkuchenstreuseln	335
Braugasthof Rothenbach	281	Vanillekipferlterrine mit Johannisbeergelee	336
Brauerei-Gasthof Höhn	282	Punschapfel mit Walnuss-Krokant-Eis	338
Gräfenberg-Zone	285	Apfelweintorte mit Mandelkrokant	341
Perlgraupensalat mit geröstetem fränkischen Bauernbrot	286	Apfel-Mohn-Kuchen mit Streuseln	342
Wiringsuppe	288	Mohn-Schmand-Torte	345
Graupeneintopf mit Schwarzbrot-Bröckerla	289	Kirschlikörpralinen	346
Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienflan	290	Rezeptindex	348
Rotkohlsuppe mit Zimt-Grissini	293	Direktvermarkter in Franken	354
Schwarzwurzelsuppe mit Weißkraut-Zigarre	294	Adressen der Gasthöfe	357
Rote-Bete-Apfelsuppe	296	Dank an die Mitwirkenden	359
Würgauer Bierbratsuppe mit Croûtons	297		
Birnen-Fenchel-Suppe mit Anis-Croûtons	298		
Karotten-Ingwer-Salat (vegan)	300		
Omas Stinkerla (Würziger Käseauflauf)	301		
Gebackene Selleriesticks mit Selleriepüree	303		
Rote-Bete-Carpaccio mit Topinambur-Walnuss-Salat	304		
Rote-Bete-Quinoa-Bällchen	306		
Winter-Ofengemüse mit Gewürzöl (vegan)	309		
Wirsing-Cannelloni mit geschmorten Schalotten und Kakao-Nibs	310		
Kartoffel-Lauch-Rösti mit Meerrettich-Wurzelgemüse-Ragout	313		
Gefüllte Bierzwiebel	314		
Kartoffel-Schwarzwurzel-Strudel auf Spinatbett mit Bamberger Hörnla	316		
Fränkischer Bauer sucht fränkische Kundschaft	318		
Kartoffel-Walnuss-Brot	323		
Arme Ritter mit Birnenkompott	324		
Versoffene Jungfern im Weißweinsud	327		
Rohnudeln mit Vanillesauce	328		
Bierpflaumen	330		