

# Inhalt.

## Vorwort

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| Robert Höck: Hier steckt Verenas Herzblut drin ..... | 6 |
| Verena Raffl: Meine Liebe zu Tieren .....            | 8 |

## Hühnerfütterung

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| So werden aus Ihren Hühnern Happy Hühner ..... | 10 |
| Gemüse und Kräuter selber anbauen .....        | 16 |
| Vorratshaltung .....                           | 22 |

## Verenas Futterrezepte

### 10 Rezepte mit Gemüse und Kräutern aus dem eigenen Garten

|                           |    |                                 |    |
|---------------------------|----|---------------------------------|----|
| Grüne Nudeln.....         | 26 | Kalziumfutter .....             | 36 |
| Gerste mit Gemüse .....   | 28 | Herbstliche Polenta .....       | 38 |
| Reissalat.....            | 30 | Brokkoli-Genuss .....           | 40 |
| Gerste mit Kohlrabi ..... | 32 | Blumenkohl mit pinkem Reis..... | 42 |
| Grünkohlpesto .....       | 34 | Kräuterreis .....               | 44 |

### 10 Rezepte für Koch- und Backfans

|                                              |    |                                      |    |
|----------------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| Brennnessel-Giersch-Spätzle.....             | 46 | Kräuterfrittaten in Gemüsesuppe..... | 56 |
| Gesunde Muffins.....                         | 48 | Kürbisrisotto.....                   | 58 |
| Grießpudding mit Holunderbeeren.....         | 50 | Maismuffins mit Topfentopping .....  | 60 |
| Warmer Haferbrei mit Äpfeln und Rosinen .... | 52 | Heidelbeerpfannkuchen .....          | 62 |
| Hühnerküchlein vital .....                   | 54 | Kürbiskekse .....                    | 64 |

## 5 Rezepte mit besonderen Zutaten

|                                           |    |                       |    |
|-------------------------------------------|----|-----------------------|----|
| Knödelchen mit Kräutern und Insekten..... | 66 | Risoni Tricolore..... | 72 |
| Kartoffeln mit Hüttenkäse.....            | 68 | Rote-Bete-Herzen..... | 74 |
| Kichererbsen mit Chinakohl .....          | 70 |                       |    |

## 10 Rezepte

### für gesunde und vitale Hühner und Küken

|                                               |    |                            |    |
|-----------------------------------------------|----|----------------------------|----|
| Bulgur Spezial .....                          | 76 | Kükenkekse .....           | 86 |
| Detox für den Frühling .....                  | 78 | Küken-Power-Futter.....    | 88 |
| Erkältungssaft .....                          | 80 | Rotkraut und Endivie ..... | 90 |
| Grünkern mit Kräutern bei Hühnerschnupfen ... | 82 | Verdauungsfutter .....     | 92 |
| Kräutertopfen für Küken.....                  | 84 | Wurmkur .....              | 94 |

## 10 Rezepte - erfrischend & fruchtig

|                           |     |                                   |     |
|---------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| Beerentraum .....         | 96  | Müsli mit Früchten .....          | 106 |
| Couscous mit Gurke .....  | 98  | Quark mit Beeren der Saison ..... | 108 |
| Frozen Yoghurt .....      | 100 | Nudelsalat.....                   | 110 |
| Gemüse-Couscous.....      | 102 | Tsatsiki für heiße Tage.....      | 112 |
| Melone-Gurken-Spieß ..... | 104 | Zucchini-Hirse-Bällchen.....      | 114 |

Michael Volk: Griaß eich! ..... 116

## 5 Rezepte mit Zutaten aus dem Wachtel-Shop

|                                         |     |                                   |     |
|-----------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| Bulgur mit Keimfutter und Vitalmix..... | 118 | Risi-Pisi mit Surf 'n' Turf ..... | 124 |
| Kartoffel-Karotten-Stampf .....         | 120 | Skyr mit Fruitpie .....           | 126 |
| Gesundes Kükenfutter .....              | 122 |                                   |     |
| Dankeschön.....                         | 128 |                                   |     |
| Happy-Huhn-Bücher im Überblick .....    | 128 |                                   |     |