

# inhalt

Vorwort zum kleinen Keltenkessel .....	6
Wie entsteht ein keltisches Kochbuch? .....	8
<b>was feines – nicht nur für vorneweg</b>	
Rübchen-Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse .....	11
Grünkernsüppchen mit saurer Sahne und geröstetem Hanf- und Leinsamen, schnell gemacht .....	13
Handkäsesalat mit Schmandsauce, Wildobst und Nüssen .....	15
Geröstetes Salinenbrot mit geräucherter Forelle auf Wildkräuter-Haselnussbutter .....	16
<b>alles aus dem keltenkessel</b>	
Ritschert – das bis heute älteste Suppenrezept der Welt .....	19
Erbseneintopf mit Rübchen .....	21
Hirse-Wildkräuter-Topf mit Speck .....	23
Keltische Gerstensuppe aus dem Montafon .....	25
Der »Das Beste aus dem Keltengarten«-Eintopf .....	27
Keltische Kräuter- und Rauchsalze .....	29
<b>mit wildem vom wegeserand und acker</b>	
Brennnessel-Bunte-Möhren-Gemüse .....	33
Lauwarmer Frühlingssalat mit Hopfenspargel, Mairübchen und Bärlauch .....	34
Dicke-Bohnen-Püree mit frischem Löwenzahn .....	36
<b>keltisch würzen – aber wie und womit?</b> .....	38
<b>bunte gemüsevielfalt</b>	
Stielmusgemüse aus der Germania Magna .....	51
Bunter Sommersalat mit Hartweizengrieß und Handkäse .....	53
Sahniger Gemüse-Mix mit Käse .....	55
<b>wurzeln und rübchen</b>	
Bunte Möhren mit Pilzen .....	57
Gersten-Möhrenbratling mit Giersch und Brennesseln, dazu Kräuterquark .....	59
Honigglasierte Rübchen .....	60
Radieschengrün-Suppe .....	61
<b>dicke bohnen, erbsen, linsen, bringen den kelten zum grinsen</b>	
Dicke Bohnen nach apulisch-etruskischer Art .....	63
Helle Dicke Bohnen mit Trockenfleisch, Speck und Sahnesauce .....	64
Speiseplatterbse – die verkannte »Kichererbse« – mit Wildem Sellerie .....	66
Platterbsen-Dinkel-Suppe aus Etrurieren .....	68

Vielfältiges Erbsen-Gerstengraupen-Risotto.....	70
Linsen mit getrockneten Wildbirnen und Schlehenessig .....	72
<b>vielfältiges aus Getreide</b>	
Süßer Dinkel wie Reis mit Ziegenfrischkäse und Wildobst .....	75
Dinkelpfannkuchen mit Eichelmehl - extra fein.....	77
Grünkern-Erbensalat mit »Kochsalat« .....	79
Gerstenbratling - einfach und schnell.....	81
Hirse-Käse-Berberitzen-Trockenfleisch-Bratling .....	83
Kraftkugeln .....	86
<b>etwackenes aus verschiedenen Getreiden</b>	
Salinenbrot »Nauheimer Art« oder Kelten-Focaccia.....	89
Knusperfladenvariationen.....	91
Schneller Keltenfladen mit Leinsamen .....	93
<b>Tierische Leckereien</b>	
Gemischter Keltenspieß mit Kräutermarinade.....	97
Knochensache: gegrillte Markknochen mit Rauchsalz an Wildkräuter-Giersch-Salat.....	100
Stielmus mit Pastinaken und Beinscheibe vom Rind .....	102
Gebratene Schweinshaxe in Blattkohl-Erbseintopf.....	103
Lammkarree vom Keltengrill .....	105
Gegrillter Hase im Speckmantel mit Füllung.....	107
<b>alles aus Milch</b>	
Keltischer Schlemmer-Handkäse .....	111
Kelten-Nocken mit Graukäse.....	113
Raetische Polmanudla- Variationen aus Sura Kees .....	114
Keltischer »Hauskäse« auf die Schnelle.....	115
<b>aus Meer und Fluss und Teich</b>	
Räucher- oder Trockenfischcreme.....	117
Gebratene Forelle mit Wildkräutersalat, Joghurt-Metessigdressing, Berberitze und gerösteten Leinsamen .....	118
Lachs in Senf-Kräutermarinade vom Grill .....	119
Sardine, Sardelle und Co auf Blätter-Wildkräutersalat .....	120
<b>etwas süßes zum Dessert</b>	
Ricotta-Joghurt-Leckerei mit karamellisierten Leinsamen-Hanfkörnern, Mohn und Trockenfrüchten .....	123
Schwarzes Mus, Habermus oder Kelten-»Tsampa« .....	124
Latwerg - oder: wie konserviere ich die Fruchtfülle .....	126