

inhalt

Vorwort zum kleinen Keltenkessel	6
Wie entsteht ein keltisches Kochbuch?	8
was feines – nicht nur für vorneweg	
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
alles aus dem keltenkessel	
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 Rauchsätze	29
mit wildem vom wegesrand und acker	
Brennnessel-Bunte-Möhren-Gemüse	33
Lauwarmer Frühlingsalat mit Hopfenspargel, Mairübchen und Bärlauch	34
Dicke-Bohnen-Püree mit frischem Löwenzahn	36
keltisch würzen – aber wie und womit?	38
bunte gemüsevielfalt	
Stielmusgemüse aus der Germania Magna	51
Bunter Sommersalat mit Hartweizengrieß und Handkäse	53
Sahniger Gemüse-Mix mit Käse	55
wurzeln und rübchen	
Bunte Möhren mit Pilzen	57
Gersten-Möhrenbratling mit Giersch und Brennnesseln, dazu Kräuterquark	59
Honigglasierte Rübchen	60
Radischengrün-Suppe	61
dicke bohnen, erbsen, linsen, bringen den kelten zum grinsen	
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 Etrurien	68

Vielfältiges Erbsen-Gerstengraupen-Risotto.....	70
Linsen mit getrockneten Wildbirnen und Schlehenessig	72

vielfältiges aus Getreide

Süßer Dinkel wie Reis mit Ziegenfrischkäse und Wildobst	75
Dinkelpfannkuchen mit Eichelmehl – extra fein.....	77
Grünkern-Erbsensalat mit »Kochsalat«	79
Gerstenbratling – einfach und schnell.....	81
Hirse-Käse-Berberitzen-Trockenfleisch-Bratling	83
Kraftkugeln	86

gebackenes aus verschiedenen Getreiden

Salinenbrot »Nauheimer Art« oder Kelten-Focaccia.....	89
Knusperfladenvariationen.....	91
Schneller Keltenfladen mit Leinsamen	93

tierische Leckereien

Gemischter Keltenspieß mit Kräutermarinade.....	97
Knochensache: gegrillte Markknochen mit Rauchsatz an Wildkräuter-Giersch-Salat.....	100
Stielmus mit Pastinaken und Beinscheibe vom Rind	102
Gebatene Schweinshaxe in Blattkohl-Erbseneintopf	103
Lammkarree vom Keltengrill	105
Gegrillter Hase im Speckmantel mit Füllung.....	107

alles aus Milch

Keltischer Schlemmer-Handkäse	111
Kelten-Nocken mit Graukäse.....	113
Raetische Polmanudla- Variationen aus Sura Kees.....	114
Keltischer »Hauskäse« auf die Schnelle.....	115

aus Meer und Fluss und Teich

Räucher- oder Trockenfischcreme.....	117
Gebatene Forelle mit Wildkräutersalat, Joghurt-Metessig dressing,	
Berberitze und gerösteten Leinsamen	118
Lachs in Senf-Kräutermarinade vom Grill	119
Sardine, Sardelle und Co auf Blätter-Wildkräutersalat	120

etwas süßes zum Dessert

Ricotta-Joghurt-Leckerei mit karamellisierten	
Leinsamen-Hanfkörnern, Mohn und Trockenfrüchten	123
Schwarzes Mus, Habermus oder Kelten-»Tsampa«	124
Latweg – oder: wie konserviere ich die Fruchtfülle	126