

# Aus dem Inhalt

Vorab einige Anmerkungen .....	7
--------------------------------	---

## *Genießen ohne Reue und gesund leben* .....

Auch ohne Fleisch glücklich leben .....	10
Ökologisch - Saarländisch .....	10
Vegetarier und Vegetaner .....	12
Histamine, Gluten, Laktose .....	12

## *Ein gesundes Frühstück...* ...damit fängt es an .....

Unser täglich Brot .....	16
--------------------------	----

## *Kräuter, Gewürze, Sprossen und Tofu* .....

Kräuter-Soße mit Eiern .....	23
Dinkel-Spätzle mit Käse-Soße .....	24
Tofu-Schnitzel .....	25
Kräuter-Mini-Pannekuche .....	26
Tofu-Grill-Spieß .....	28

## *Gemüse-Gerichte* sind marktfresh und köstlich .....

Quer durch de Gaade - im Dibbe .....	31
Gemüse-Fondue .....	32
Gelleriewe & Grumbeere durchenanner .....	33
Bliesterale Gemiese-Kiechelscher .....	34
Grüner Spargel, gratiniert, mit Kiechelscher .....	35

Gemüse nach mediterraner Art .....	36
Riewe-Stampes mit Navettes & Gelleriewe .....	38
Spinat-Gnocchi mit Kirsch-Tomaten .....	39
Mangold-Lasagne .....	40

## *Kartoffel-Gerichte*

Dibbelabbes vegetarisch - und mehr....	41
Dibbelabbes - vegetarisch gudd .....	42
Grumbeer-Kiechelscher - vegetarisch gudd .....	43
Grumbeer-Linsen-Gulasch .....	45
Grumbeer-Grimmel-Kuche .....	46
Grumbeer-Pizza .....	47
Grumbeer-Pannekuche, frittiert .....	48
Grumbeer-Porree-Auflauf .....	49
Grumbeer-Gelleriewe-Kiechelscher .....	50
Kartoffel-Birnen-Gratin .....	51

## *Nudel-Gerichte*

sind lecker und machen glücklich .....	53
Canelloni mit Schafskäse und Spinat gefüllt .....	54
Nudel-Auflauf mediterraner Art .....	55
Dinkel-Bandnudeln mit Spargel .....	56
Bolognese-Soße vegetarisch für Nudelgerichte .....	57
Penne mit Pfifferlingen in Sahne .....	59
Nudel-Hörnchen mit schwarzen Bohnen & Tomaten .....	61
Nudel-Röllchen gefüllt mit Steinpilzen und Spinat .....	62

## *Getreide-Gerichte*

von ganzem Korn, sind vollwertig und gesund .....	63
Dinkelbrot-Suppe mit Urpils .....	64
Hirse-Klöße auf Tomaten-Mus und Chili-Bohnen .....	65
Grünkern-Suppe mit Kartoffel-Gnocchi .....	66
Mit Natur-Reis gefüllte Paprikaschoten .....	67
Grießknepp mit ingeleede Quetsche .....	68

## *Hülsenfrucht-Gerichte*

sind schmackhaft und

voller guter Dinge ..... 69

Linsen-Eintopf mit Mangold, Möhren und Pilzen ..... 70

Kichererbsen-Bällchen ..... 71

Linsen-Bratlinge mit Kräuter-Dip und Fenchel ..... 72

Erbsen-Pfanne mit Schafskäse und Kernen ..... 73

## *Salat-Gerichte*

sind knackig frisch und vitaminreich ..... 74

Mausohr-Salat mit Käse-Birnen-Tarte ..... 76

Rote-Beete-Gurken-Carpaccio & Ziegenkäse-Nocken ..... 77

Grumbeer-Rauke-Salat ..... 78

Kopfsalat gefüllt mit Tomaten ..... 78

Spargel-Spinat-Salat mit Honig-Champignons ..... 79

Käse-Trauben-Salat ..... 80

Tomaten-Gurke-Salat mit pochierten Eiern ..... 81

Bunter Farfalle-Salat mit Rucola und Gurken ..... 82

## *Pilz-Gerichte*

sind kalorien- und fettarm,

reich an Mineralien ..... 83

Cassoulet von Pfifferlingen und grünem Spargel ..... 84

Champignon-Lauch-Kürbis-Risotto ..... 86

Champignon-Nudel-Ragout mit Kastanien ..... 87

Dreierlei-Pilze-Ragout mit Mini-Weckknödeln ..... 89

Steinpilze mit Polenta ..... 91

## *Eier-Gerichte*

fettarm, eiweiß- und nährstoffreich ..... 93

Eier-Pannekuche mit Spinat-Pilze-Füllung ..... 94

Eier-Salat mit Tofu und grünem Spargel ..... 94

Gefüllte Eier mit Oliven-Baguette ..... 96

Überbackene Senf-Eier ..... 97

Eier-Mangold-Pannekuche vom Blech ..... 98

## *Obst-Gerichte und Nüsse*

sind gesunde Kost und

regen den Geist an ..... 99

Apfel-Törtchen mit Preiselbeeren ..... 100

Birnen-Zabaione mit blauen Trauben ..... 101

Merziger Viez-Äbbelscher ..... 102

Melonen-Trauben-Crémant-Süppchen ..... 103

Birnen-Gratin mit karamellisierten Walnüssen ..... 104

Nüsse und Kerne als Nachspeise ..... 105

## *Alles über das Saarland*

Bücher aus dem Lehnert Verlag ..... 107

Kulinarisches und Landeskunde,  
Mentalität, Lebensart und Comedy,  
Mundart und Redensarten,  
Erzählungen und Romane,  
Hörbücher mit Audio-CDs  
und

„Nemmh dehemm“

Zeitung für die Freunde des Saarlandes