

Aus dem Inhalt

Vorab einige Anmerkungen 7

Gemüse nach mediterraner Art 36
Rieve-Stampes mit Navettes & Gellerewe 38
Spinat-Gnocchi mit Kirsch-Tomaten 39
Mangold-Lasagne 40

Genießen ohne Reue und gesund leben 9

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

Ein gesundes Frühstück...

...damit fängt es an 15
Unser täglich Brot 16

Kräuter, Gewürze, Sprossen und Tofu 19

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 marktfrisch und köstlich 29
Quer durch de Gaade - im Dibble 31
Gemüse-Fondue 32
Gellerewe & Grumbeere durchenanner 33
Bliestaler Gemiese-Kiechelscher 34
Grüner Spargel, gratiniert, mit Kiechelscher 35

Kartoffel-Gerichte

Dibbelabbes vegetarisch - und mehr.... 41
Dibbelabbes - vegetarisch gudd 42
Grumbeer-Kiechelscher - vegetarisch gudd 43
Grumbeer-Linsen-Gulasch 45
Grumbeer-Grimmel-Küche 46
Grumbeer-Pizza 47
Grumbeer-Panneküche, frittiert 48
Grumbeer-Porrée-Auflauf 49
Grumbeer-Gellerewe-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 Pfefferlingen 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 ingeleide 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-Pannkuche 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-Pannkuche 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 „Nemm dehemm“ Zeitung für die Freunde des Saarlandes	