

Inhalt

Einleitung

- 2 Editorial
- 4 Unsere Heimat – 208 Seiten
Sarganserland
- 6 FAGS – Für alle 8 Gemeinden
im Sarganserland
- 8 Wiederverwenden – Seit über 30
Jahren Brockehus Sarganserland
- 10 Klein, aber fein – Regionale
Produzenten
- 19 Einkaufen – gestern und heute

Apero und Vorspeisen

- 24 Feigen auf Rucola mit
caramelisierten Baumnüssen
- 26 Braciolo di patate – Apéro-Kroketten
alla calabrese
- 27 Lauchbrötli mit Schinken
- 28 Gefüllter Brotkranz mit Rohschinken
- 31 Zupfbrot aus der Springform mit
Kräuterdip
- 32 Alpkäse-Carpaccio
- 33 Toast Gourmand
- 34 Smoothie mit Löwenzahn
- 37 Vinete – Rumänisches Auberginen-
Tatar
- 39 Kohlrabi-Carpaccio
- 40 Forellen-Carpaccio

Suppen

- 45 Weisstanner Gerstensuppe
- 46 Rote Linsensuppe
- 46 Curry-Bananensuppe
- 47 Kartoffelsuppe
- 47 Rüeblisuppe
- 48 Hafersuppe mit Rüepli
- 48 Kürbiscremesuppe mit Rüepli
- 51 Kastanien-Kürbissuppe
- 54 Gazpacho mit Croûtons

Salate

- 59 Rüeblisalat mit Ras el-Hanout
- 60 Löwenzahnsalat mit Apfel und
Sesam
- 61 Salat mit weissen Bohnen und Thon
- 63 Linsensalat mit Apfel
- 64 Bunter Herbstsalat
- 66 Salat Bowl mit Edamame und Poulet
- 69 Teufelsalat
- 70 Kartoffelsalat mit Lachsbrötchen

Fisch

- 74 Gebratene Forellenfilets mit Butter-Dillsauce, sautiertem Broccoli und Rosmarinkartoffeln
- 76 Seezungenstreifen mit Blumenkohl nordafrikanisch
- 78 Gezöpfelte Rotzunge auf Curryspiegel mit Wildreis
- 79 Dorade aus dem Backofen
- 81 Felchenröllchen auf Peperonisauce
- 83 Ceviche ecuadoriano – Riesencrevettencocktail
- 84 Paella de marisco
- 87 Fischfilets an Weissweinsauce
- 88 Topinambur-Stampf mit Fischfilet

Fleisch

- 93 Hacktätschli
- 94 Pochiertes Rindsfilet mit Kartoffelstock
- 96 Arroza Pelau – karibisches Reisgericht
- 97 Cocido – Spanischer Eintopf
- 98 Marokkanisches Lammfleisch
- 100 Korv aus Skandinavien
- 101 Schweinsfilet im Kräutermantel vom Grill
- 102 Schnitzelbrot «Quellrock»
- 103 Falsche Froschschenkel
- 104 Piccata Milanese à la Felsenburg
- 105 Saucenkartoffeln
- 107 Bauernvoressen
- 108 Filetgulasch nach Stroganoff
- 109 Trübelihus-Braten
- 110 Katzenschrei
- 111 Kalbsinvoltini
- 112 Schweinsbraten mit Dörrpflaumen
- 115 Lamm in Mostsauce mit Polenta-schnitten
- 117 Poulet-Curry

Gemüse, Vegetarisches und Veganes

- 123 Härköpfel-Maluns
- 124 Spanakoriso – griechischer Spinat-reis
- 125 Philippinisches Auberginen-Adobo
- 126 Quinoa-Gemüsestrudel
- 128 Muhammara
- 129 Spargel mit Blitz-Mayonnaise
- 130 Krautstielgratin
- 131 Gemüsegratin
- 132 Parmigiana di Melanzane
- 135 Shakshuka
- 136 Dörrbohrentopf mit Speck und Kartoffeln
- 137 Gemüseburger
- 139 Gemüsefilet Wellington
- 140 Veganes Riz Casimir
- 143 Sellerie/Kartoffel-Tätschli mit Süsskartoffel-Fenchelgemüse
- 144 Geschmorter Fenchel

Pasta & Co.

- 147 Capuns
- 148 Quarkspätzli mit Steinpilzsauce
- 151 Eierschwämmli-Pfanne mit Spätzli
- 152 Frittierte Polentakugeln mit Pilzfüllung
- 154 «Nordklub-Polenta» vom Feuer
- 155 Maisrösti nach Grosi's Art
- 157 Heidelbeerrisotto
- 158 Feigenrisotto
- 159 Linsen mit Hackfleisch und Reis
- 161 Spaghetti Carbonara
- 162 Spaghetti Mondio
- 163 Safrannudeln an Olivenöl
- 164 Penne alla Crudaïola
- 165 Linguine mit Steinpilzen und Rohschinken
- 166 Spaghetti Pastete

Aus dem Ofen

- 171 Tomaten-Käsekuchen mit Speck
- 173 Zucchettiwähe mit Peperoni
- 174 Shepard's Pie – Hirtenkuchen
- 176 Flammkuchentoast
- 177 Plain in pigna
- 178 Chässchnitte
- 179 Brunch-Töpfli
- 180 Dänisches Roggenbrot
- 181 Kräuterbrot
- 182 Birnenbrot

Süsses

- 185 Pastéis de Nata
- 186 Buchteln
- 187 Steirische Zwetschgenknödel
- 188 Zwetschgenwähe mit Zimtrahm
- 189 Apfelmuffins mit Streusel
- 190 Rohe Apfelcreme mit Glacé
- 191 Rhabarberkuchen mit Eiweisshaube
- 192 Stracciatellatorte mit Bad Ragazer «Chriasi»
- 194 Schokoladenkuchen
- 195 Schokoladenmuffins
- 196 Knusperhexe
- 197 Dinkel-Guetzli
- 198 Zimtschnecken
- 200 Tiramisu für Andersbegabte
- 201 Orangentiramisu
- 202 Fasnachts-Chüachli

Anhang

- 206 Unsere Rezeptautorinnen und -autoren
- 208 Dank