

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 Braciole 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 Rüebli
- 48 Kürbiscremesuppe mit Rüebli
- 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 Gezöpfte Rotzunge auf Curry-spiegel mit Wildreis
79 Dorade aus dem Backofen
81 Felchenröllchen auf Peperonisauce
83 Ceviche ecuadoriano – Riesen-crevettencocktail
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 Krov 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 Trübelihsus-Braten
110 Katzengeschrei
111 Kalbsinvoltini
112 Schweinsbraten mit Dörrpflaumen
115 Lamm in Mostsauce mit Polentaschnitten
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 Dörrbohnenstock mit Speck und Kartoffeln
137 Gemüseburger
139 Gemüsefilet Wellington
140 Veganer 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 Crudaiola
165 Linguine mit Steinpilzen und Röhschinken
166 Spaghetti Pastete

Aus dem Ofen

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

Süßes

- 185 Pastéis de Nata
186 Buchten
187 Steirische Zwetschgenknödel
188 Zwetschgenwähre 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