

Bärlauch-Pesto	10
Dillsuppe	11
Salat mit Primeln	12
Gefüllte Süßkartoffeln	13
Hafer-Dinkel-Scheiben mit Brennesselpesto, Tomaten und Hüttenkäse	14
Rauchiges Wildkräutersüppchen	16
Süßer Giersch-Smoothie	17
Avocado-Creme mit Gänseblümchen und Veilchen	19
Frühstücksvollkornpasta mit Tomaten, Ei und Salbei	20
Brennesselsuppe	22
Mairitterlingspfanne mit Gnocchi	23
Löwenzahnsalat	24
Salbei-Smoothie	25
Brunnenkresse-Bärlauch-Suppe	26
Focaccia „Wilde Blumenwiese“	27
Apfel-Karotten-Salat mit Frühlingsdip	28
Grüne Wraps mit grünem Spargel und Rösttomaten	29
Melonen-Feta-Salat mit Minze	30
Bärlauch-Hähnchenfilets mit Nudeln	31
Kartoffelsalat im Oliven-Rauke-Bett	32

Borretsch-Pesto mit Antipasti	34
Blätterteig-Taschen mit Wildkräutern	35
Spinatsalat mit Buttermilchdressing	37
Frühlingspizza mit Spargel und Kresse	38
Inkasalat mit Gänseblümchen	39
Gundermann-Giersch-Kräuterbutter mit Brot	40
Löwenzahnsalat mit Pancetta	41
Kartoffelsalat mit roter Kresse	42
Tomaten-Giersch-Muffins	44
Bärlauch-Spinat-Knödel	45
Lachs mit Sauerampfer und Bandnudeln	46
Rauke-Süßkartoffel-Bowl	48
Salatbowl mit Gerste	49
Kartoffelsuppe mit Borretsch	50
Rauke-Sandwich	52
Kartoffelpuffer mit Brennesseln.....	53
Bunter Frühlingssalat mit Spargel	55
Hirtentäschel-Quark mit Ofenkartoffeln	56
Erbsenrisotto mit Parmaschinken und Frühlingszwiebeln	57
Forellenfilets mit Kräuter-Parmesankruste und Drillingen	58