

# Inhalt

<b>PalaFitFood – So schmeckt die Pfahlbauküche</b>	<b>8</b>
<b>Der Warenkorb der Pfahlbauer</b>	<b>16</b>
Fleischeintopf mit wilden Wurzeln	22
Nüsslissalat mit Leindottersaat	23
Getreide-Haselnuss-Kaffee	24
Schlehen-Sorbet	26
<b>Das tägliche Brot</b>	<b>28</b>
Topfbrot mit Erbsenhummus	34
Pastinaken-Rösti	36
Einkorn-Eintopf	38
Pfahlbau-Nutella	39
<b>Die erste Ernährungsrevolution</b>	<b>40</b>
Buchenkeimling-Salat	46
Fisch-Bärlauch-Röllchen	47
Brennnessel-Ricotta-Ravioli	48
Nessel-Crumble	50
<b>Die Milch-Saison ist eröffnet</b>	<b>52</b>
Lammkoteletts mit Maispitzen	58
Sauerkäse	60
Kräuterquark auf Fladenbrot	62
Colostrumtorte	64
<b>Willkommen in der Bronzezeit</b>	<b>66</b>
Blattsalat mit Hirsewrap	72
Pferdecarpaccio mit Löwenzahnapern	74
Hirselinsen mit geschmortem Ochsenchwanz	76
Erdbeertörtchen mit Holunderblütencreme	78

<b>Fruits de lac: Fische und mehr</b>	<b>80</b>
Falsche Schildkrötenpastete	86
Steckerlfisch mit Fladenbrot à l'Opéra	88
Wassernuss-Linsen-Eintopf	90
Ente mit Brombeersoße	92
<b>Das große Krabbeln</b>	<b>94</b>
Pfahlbau-Sushi	100
Grillen mit Erbsenpüree und Möhrenkrautpesto	102
Geräuchertes Forellentatar	104
Pfahlbau-Pizza	106
<b>Licht in den Urwald</b>	<b>108</b>
Bratäpfel mit Haselnussmarzipan	114
Reizker mit Kräuter-Fladenbrot	115
Wildschwein mit Holunderbeeren	116
Brombeer-Hirse-Auflauf	118
<b>Jagen und Sammeln für den Winter</b>	<b>120</b>
Ötzis letztes Mahl	126
Hirschzwerchfell auf Schlehenspiegel	128
Schwammerl mit Rehnieren und Erbsenmus	130
Nussbraten	132
<b>Das besondere Aroma</b>	<b>134</b>
Fisch im Salzmantel	140
Rehzunge auf Erbsenmus	142
Malzpudding mit Apfelmus	144
Mohnschnecken	145
<b>Schlachtplatte oder Veganer?</b>	<b>146</b>
Rillettes de lapin	152
Geschmorter Schweinekopf mit Blutfladenbrot	154
Bohneneintopf mit Schweinefüßen	156
<b>Völlerei und Hunger</b>	<b>158</b>
Markbein mit Hungerbrot	164

Wildschweinkeule aus dem Erdofen	166
Blutbuben	168
Schlehen-Pastinaken-Plätzchen	170
Kandierte Gallerttrichterlinge	172
Schokoladenkuchen	174
Sauerteig-Grissini	176
Challenge-Rezepte	177
Warenkorb: Die Lebensmittel der Pfahlbauer	178
Danksagung	183
Links und Literatur	186
Abbildungsnachweis	188
Autor*innen	189