

Inhalt

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

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

Wildschweinkeule aus dem Erdofen	166
Blutbuben	168
Schlehen-Pastinaken-Plätzchen	170
Kandierte Gallertrichterlinge	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