

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Frühstück	8
Knuspermüsli	8
Dinkelmüsli	10
Löwenzahnblütengelee	12
Kürbismarmelade mit Buttergeschmack	14
Birnengelee	16
Quittenmarmelade	16
Erdbeer-Rhabarber-Marmelade	18
Weiße Schokocreme	18
Tomatenbutter mit Oliven	20
Scharfer Hüttenkäse	20
Pfälzeraufstrich	22
Käseaufstrich	24
Bunter Aufstrich mit Ei	24
Gefüllte Tomaten	26
Chilibutter	26
2. Brot & Brötchen	28
Knoblauchstangen	28
Toastbrot	30
Bierbrot	32
Buntes Kastenbrot	34
Dinkelbrot	36
Bierbrotkörbchen	38
Käsküchle	40
Kornstangen	42
Stangenbrot pur und mediterran	44
Käsetaler	46
Kleine Quarkbrötchen	46
Blumenwecken	48
Basilikumschnecken	50

3. Süßes Gebäck	52
Pfirsichmuffins	52
Kirsch-Mohn-Schnecken	54
Himbeerquarktorte	56
Maronenkuchen	58
Bananenmuffins	60
Mohnmuffins	62
Nussschleifen	64
Quittenschnitten	66
4. Salate	68
Schichtsalat mit Spargel	68
Standardwürze für alle Salate	70
Gemischter Salat	72
Salat mit weißen Bohnen	74
5. Suppen	76
Frühlingscremesuppe	76
Bärlauchsüppchen	78
Salatsuppe mit Erdbeeröl	80
Rote Bete Suppe	82
Blumenkohlcremesuppe	84
Kürbissuppe mit Curry	86
Radieschencremesuppe	88
Möhrencremesuppe	90
Kunterbunter Gemüseeintopf	92
Gemüsesuppe mit Muschelnudeln	94
Gekörnte Gemüsebrühe, hausgemacht	96
6. Hauptgerichte	98
Gefüllte Rolle mit Frischkäse	98
Spaghettinester im Salatblatt	100
Kürbispuffer mit Honig-Senf-Dip	102
Spargel mit Kratzete und Eiersoße	104

Gefüllte Gemüsetaschen	106
Reisfrikadellen mit Tomatensoße	108
Würzige Käsetarte	110
Gemüseküchlein mit Kräutersoße	112
Nudelsalat	114
Bunter Kartoffeltopf	116
Gefüllte Tortillas	118
Penne mit Olivenpesto und Gemüse	120
Tomatenreis mit Fetakäse	122
Brokkolitoast	124
Dinkeltaler an Tomatensoße	126
Paniertes Spargel	128
Pancakes	130
7. Dessert	132
Erdbeeren auf Basilikumcreme	132
Eierlikörpudding	134
Grießschnitten mit Obst	136
Obstkompott	138
Apfeldessert mit Amaretti	140
Mokkadessert mit Kirschen	142
Sektcreme mit Erdbeeren	144
Vermicelles (Maronicreme)	146
8. Getränke	148
Mango-Tee	148
Vanillesirup	150
Nektarinensekt	150
Limetten-Long-Drink	152