

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Zum Frühstück 8

Knuspermüsli .....	8
Dinkelmüsli .....	10
Löwenzahnblütengelee .....	12
Kürbismarmelade mit Buttergeschmack .....	14
Birnengelee .....	16
Quittenmarmelade .....	16
Erdbeer-Rhabarber-Marmelade .....	18
Weißer 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 Gemüse Eintopf .....	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
Panierter Spargel .....	128
Pancakes .....	130
<b>7. Dessert</b>	<b>132</b>
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
<b>8. Getränke</b>	<b>148</b>
Mango-Tee .....	148
Vanillesirup .....	150
Nektarinen-Sekt .....	150
Limetten-Long-Drink .....	152