

Inhalt

Liebe Freundinnen und Freunde der Vollwertküche	7
Allgemeine Hinweise	9
Übersetzungen ins Hochdeutsche für Nichtschwaben ..	11
Suppen und Eintöpfe	13
Salate	24
Spätzle & Co	35
Variationen über Maultaschen	45
Aufläufe und Gratins	57
Hauptgerichte	64
Pikante Küchle und anderes	85
Knöpfe und Knödel	93
Süßes	101
Kuchen	116
Kleingebäck	126
Aufstriche	133
Über den Autor	140
Rezeptindex	141