

Einleitung

8	Vorwort
10	Vom Zucker – in aller Munde
11	Vom Fett – das nicht „fett“ macht
12	Vom Getreide – Mehl ist nicht gleich Mehl
14	Vom Fleisch als Beilage und den Reizen der vegetarischen und veganen Küche
15	Von der Milch
16	Von der Zeit – Wochenplan, konservieren und optimieren
20	Vom Garten und den Kräutern
21	Vom Gemüsebürtl und von Schalen
22	Von der Flexibilität und Kreativität <i>oder:</i> Wie Sie den Geschmack eines jeden Mitgliedes einer „Horde“ (z.B. Familie) treffen
24	Von der Auswahl der Lebensmittel
26	Ein paar Erklärungen zum Buch
27	Über uns

Rezepte

31	JÄNNER
33	Sprossen-Faina
35	Hühnereinmachsuppe mit Maisknöderln
37	Sauerkrautsalat mit Weichseln und Kernöl
39	Flan vom Stachelkürbis
41	Orientalische Gersten-Fleisch-Bällchen
42	Erdäpfel-Mozzarella-Laibchen und Karottengemüse mit Schaum von der Quittenessenz
45	Gebratener Dinkelreis mit Soja-Sesam-Sauce
47	Käferbohneneintopf mit Labneh
49	Schichtcreme: süßes Getreide, Apfelmus, Schokoladenpudding

Anhang

268	Glossar
269	Weiterführende Quellen und Literatur
270	Rezeptverzeichnis
272	Stichwortregister
277	Alphabetisches Rezeptregister
280	Kopiervorlage Wochenplan

51 FEBRUAR

- 53 Talgen mit gedünsten Äpfeln
- 55 Topinambursuppe mit Chips
- 56 Asia-Salate mit Kren-Ribisel-Dressing
- 57 Wintersalat mit Äpfeln und Nüssen
- 58 Süß-scharfe Hühnerleber mit Rohnen-Mohn-Püree und Safrancouscous
- 61 Pastel de papas trifft Jägerauflauf
- 62 Krautstrudel mit vegetarischen Grammeln und Sprossen-Senf-Dip
- 65 Buchweizen-Speck-Dalken mit Wurzelgemüse aus dem Wok
- 66 Erdäpfelknödel mit Topfen-Schwammerl-Fülle und Orangen-Haselnuss-Butter
- 69 Apfel-Birnen-Mostcreme mit Ingwer

71 MÄRZ

- 72 Mayafrühstück: Emmerreis, Bohnensauce mit Löwenzahn und Winterposteleinpesto
- 75 Erdäpfel-Löwenzahn-Salat mit gerösteten Haselnüssen
- 77 Guiso: Linseneintopf mit Weizer Berglamm
- 79 Frühlingskräutersuppe mit Nusscroutons
- 81 Erdäpfelschnecken mit Grammeln und gebratenen Tomatillos
- 82 Erdäpfelschnecken mit Mozzarella, getrockneten Paradeisern und Apfel-Dattel-Chutney
- 85 Topinamburtarte mit Wildkräutern
- 87 Rübenvielfalt aus dem Ofen mit gratiniertem Erdäpfelpüree
- 89 Apfeltiramisu mit Kürbiskernkrokant

91 APRIL

- 93 Fischsuppe
- 95 Frühlingssalat mit Hanföldressing und Gewürzsalz
- 97 Hirsepuffer mit Brennesselspinat
- 98 Über Herrn Geiregger, Biobauer-Sein, Vielfalt und seine Milliarden Mitarbeiter im wunderschönen Waisenegg
- 100 Linsenlaibchen mit Spargel-mayonnaise
- 103 Fladen mit Rindfleisch nach Art von Shabu shabu
- 105 Rindsuppe mit Buchweizen-nudeln, Schwammerln und Frühlingsgemüse-Pakoras
- 107 Pikante Buchteln mit Kohlrabi-Bärlauch-Sauce
- 110 Rhabarberstrudel mit Chai-Vanillesauce

113	MAI	149	JULI
115	Spargelsuppe mit Erdmandelflocken	151	Grüner Smoothie mit Malabarspinat
117	Blattsalate mit Erdbeerdressing	153	Gegrillte Zucchinischeiben mit Belugalinsensalat und Ziegenfrischkäse
119	Erdäpfelaufstrich	155	Marinierte Hühnerstreifen im Cashewmantel mit pikanter Stachelbeer-Marillen-Sauce
121	Spargelquiche mit Frischkäse von Ziege oder Schaf	157	Buchweizen-Gemüse-Pizza
123	Wraps mit Cashewcreme	159	Gegrilltes Hüferl mit Chimichurri und Erdäpfeln in der Salzkruste
125	Fischfilet im Sesammantel und Frühlingsrettichsalat	161	Gefüllte Erdäpfel mit Eierschwammerln und Paradeisersalat mit Senf-Schlagobers-Dressing
127	Gefüllte junge Kohlrabi	163	Frozen Joghurt vom Schaf
129	Hirse-Ambrosia mit Erdbeeren	165	Kokosmilchreis mit Ribisel-Bananen-Sauce
131	JUNI	167	AUGUST
133	Getreidesprossen-Beeren-Müsli	169	Gegrillter Tofu mit Gurken-Pfirsich-Lassi
135	Picknicksalat	171	Karottensalat mit Fenchel
137	Zucchini-Crumble mit Ribisel-Paradeiser-Sauce	173	Bohnenschotensalat mit Tofunaise
138	Tajine mit Huhn	175	Paprika und Zucchini mit Nektarinengölle
141	Frühsommer-Risotto für Berufstätige	177	Polentapizza
143	Getreide-Gemüse-Laibchen mit Kirschsausage	178	Mini-Fischcalzone mit Haselnusspesto
145	Beeren-Trifle	180	Sorrentinos (gefüllte Pasta) mit Paradeisersauce
147	Holunderblütensaft nach Großmutters Art	183	Pfirsich-Himbeer-Salat mit Kräutern und aktivierten Sonnenblumenkernen
		185	Getrocknete Paradeiser und Paprika

187 SEPTEMBER

- 188 Knishes mit pikanter Zwetschkensauce
191 Paradeisersuppe mit Garten-melde-Kaspressknödel
193 Steirischer Rindfleischsalat mit konfierten Paradeisern und Käferbohnen
195 Paella: die steirische Variante
197 Kamut-Palatschinken mit Pilzen und Kräutercreme
199 Süßer Kürbispudding
200 Gemüsevorrat für den Winter
201 Ketchup
201 Gemüsesugo
203 Suppenwürze
-
- 204 Walter Scharler:
Bio aus Überzeugung

207 OKTOBER

- 209 Hirzewaffeln mit Birnen-Trauben-Kompott
211 Kürbis-Kastanien-Suppe
213 Käferbohnen-Rucola-Salat
215 Erdäpfel-Vielfalts-Gröstl mit Paprika
216 Kürbisnuggets mit leichter Paradeisermayonnaise
219 Kürbisragout mit Herbstpilzen:
vegetarisch oder mit Selch-fleisch
221 Rohnenspätzle mit Blauschimmelkäsesauce und Kren
223 Pastinakenmousse mit Flockenmischung

225 NOVEMBER

- 227 Sonntagsporridge
229 Orientalische Knoblauchsuppe mit steirischem Farferl
231 Chinakohlsalat mit Joghurtdressing
232 Tafelspitz unter der Karfiolhaube
235 Kürbis-Makis
239 Vollkornstrudel mit Mangold und Schafkäse
242 Kohl-Speck-Laibchen,
Schafkäsedip und gedünstete Äpfel mit Kastanienfülle
245 Birnen-Mandel-Taschen im Glas

247 DEZEMBER

- 249 Gerstenmisosuppe
251 Wintersalat mit Leinöldressing
253 Fava
255 Gerollter Rindsbraten mit Käferbohnenfülle, Haferknödeln und Quittenrotkraut
259 Zitronengrasforelle und cremige Gewürzkarotten
261 Rohnenlasagne
263 Grundrezept: Mandel- und Walnussmarzipan
265 Gefüllte Waldstaudelebkuchen
267 Rohkostkugeln mit Walnussmarzipan