

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 Gemüsebürstl und von Schalen
22	Von der Flexibilität und Kreativität oder: 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

Anhang

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

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	Käferbohneintopf mit Labneh
49	Schichtcreme: süßes Getreide, Apfelmus, Schokoladenpudding

51 FEBRUAR

- 53 Talggen mit gedünsteten 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 Frühlingsalat 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

- 115 Spargelsuppe mit Erdmandelflocken
- 117 Blattsalate mit Erdbeerdressing
- 119 Erdäpfelaufstrich
- 121 Spargelquiche mit Frischkäse von Ziege oder Schaf
- 123 Wraps mit Cashewcreme
- 125 Fischfilet im Sesammantel und Frühlingsrettichsalat
- 127 Gefüllte junge Kohlrabi
- 129 Hirse-Ambrosia mit Erdbeeren

131 JUNI

- 133 Getreidesprossen-Beeren-Müsli
- 135 Picknicksalat
- 137 Zucchini-Crumble mit Ribisel-Paradeiser-Sauce
- 138 Tajine mit Huhn
- 141 Frühsommer-Risotto für Berufstätige
- 143 Getreide-Gemüse-Laibchen mit Kirschsauce
- 145 Beeren-Trifle
- 147 Holunderblütensaft nach Großmutter's Art

149 JULI

- 151 Grüner Smoothie mit Malabarspinat
- 153 Gegrillte Zucchinischeiben mit Belugalinsensalat und Ziegenfrischkäse
- 155 Marinierte Hühnerstreifen im Cashewmantel mit pikanter Stachelbeer-Marillen-Sauce
- 157 Buchweizen-Gemüse-Pizza
- 159 Gegrilltes Hüferl mit Chimichurri und Erdäpfeln in der Salzkruste
- 161 Gefüllte Erdäpfel mit Eierschwammerln und Paradeisersalat mit Senf-Schlagobers-Dressing
- 163 Frozen Joghurt vom Schaf
- 165 Kokosmilchreis mit Ribisel-Bananen-Sauce

167 AUGUST

- 169 Gegrillter Tofu mit Gurken-Pfirsich-Lassi
- 171 Karottensalat mit Fenchel
- 173 Bohnenschotensalat mit Tofunaise
- 175 Paprika und Zucchini mit Nektarinenfülle
- 177 Polentapizza
- 178 Mini-Fischcalzone mit Haselnusspesto
- 180 Sorrentinos (gefüllte Pasta) mit Paradeisersauce
- 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 Hirsewaffeln 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 Waldstaudenlebkuchen
- 267 Rohkostkugeln mit
Walnussmarzipan