

**7 | ABKÜRZUNGEN UND HINWEISE
ZU DEN MENGENANGABEN**

**8 | TRADITION, FRISCHE, QUALITÄT
KARIN LONGARIVA ÜBER
DIE VEGETARISCHE KÜCHE
SÜDTIROLS**

GRUNDREZEPTE

- 13 | Basilikumsauce – Pesto**
- 13 | Gemüsesud**
- 14 | Tomatensauce**
- 14 | Béchamelsauce**
- 15 | Kartoffelteig**
- 15 | Mürbteig**
- 16 | Germteig**
- 17 | Strudelteig**
- 17 | Rührteig**

**SALATE UND KLEINE
VORSPEISEN**

- 21 | Kichererbsensalat mit Rosmarinrissini**
- 23 | Bulgursalat mit bunten Tomaten
und Wassermelone**
- 24 | Belegtes Weißbrot mit gegrillten
Auberginenscheiben und geschmolzenem
Mozzarella**
- 27 | Vogerlsalat mit Kresse, Erdbeeren,
Honigmelone und gerösteten Erdnüssen**
- 30 | Frischkäse-Kräuter-Aufstrich mit
Frühkartoffeln und Tomatenöl**
- 33 | Ziegenkäse mit Marillenpesto**
- 35 | Dinkelfocaccia mit Lauch und getrockneten
Tomaten**
- 36 | Wildkräutersalat mit Honigmarinade**
- 40 | Getoastetes Weißbrot mit Apfel- und
Gurkenscheiben und Rettichsprossen**
- 43 | Kleine Kartoffelrösti mit Vogerlsalat**
- 44 | Rohnencarpaccio mit Blauschimmelkäse
und Himbeeren**
- 47 | Rohnen-Sellerie-Rohkost mit
Rohnensprossen**

WARME SUPPEN

- 51** | Tomatencremesuppe
- 54** | Kräutercremesuppe mit Blütenbrötchen
- 57** | Erbsen-Minz-Cremesuppe mit Gurkenbrötchen
- 58** | Kerbelcremesuppe mit Mozzarellaspießchen
- 61** | Lauch-Kartoffel-Cremesuppe mit Fladenbrot
- 62** | Selleriecremesuppe mit Thymianbrötchen
- 67** | Kürbiscremesuppe mit Pfifferlingen
- 68** | Gemüse-Gersten-Suppe mit Topfentirtlan
- 70** | Linsensuppe mit Tomatenwürfeln und Basilikumöl

HAUPTSPEISEN: RISOTTO, NOCKEN, NUDELN UND VIEL MEHR

- 75** | Überbackene Ziegenkäsetörtchen mit Balsamicocreme
- 78** | Kleine Kresseknödel auf geshmortem Spargel
- 81** | Spaghetti mit Hopfensprossen
- 83** | Kartoffelblattlen mit Sauerkraut
- 84** | Risotto mit cremigem Lauchpüree
- 89** | Garganelli mit roter Pfeffer-Kürbis-Sauce
- 92** | Brennnesselpressknödel auf Radieschen-Spinat-Salat
- 95** | Bandnudeln mit Rucolapesto und getrockneten Tomaten
- 96** | Spinat-Topfen-Nocken mit geriebenem Parmesan
- 99** | Kleine Zucchiniomeletten mit Büffelmozzarella
- 101** | Rohnenknödel mit Blauschimmelkäse
- 102** | Topfengnocchi mit Bärlauchsauce
- 104** | Gemüseburger im Sesambrötchen
- 107** | Schlutzkrapfen mit Mangoldfülle
- 108** | Überbackene Ofenkartoffeln
- 110** | Steinpilzrisotto mit Schwarzbeeren
- 113** | Buntes Tomatenfladenbrot
- 116** | Gegrilltes Gemüse mit mariniertem Getreide
- 119** | Überbackene Kürbislasagne

**UND DANACH:
SMOOTHIES UND SÜSSE
KÖSTLICHKEITEN**

- 122** | Grüner Frühlingssmoothie
- 125** | Erdbeersmoothie mit Pistazienkeksen
- 127** | Germteigkachlan mit Preiselbeermarmelade
- 130** | Vanilleeis mit Fruchtsauce
- 131** | Naturjoghurteis
- 133** | Dinkelschmarren mit Schwarzbeeren
- 135** | Topfen-Sauerrahm-Creme mit Früchten
- 136** | Gebackene Krapfen mit Mohnfülle
- 138** | Rhabarbertarte mit Haselnusscreme
- 141** | Zartbitterschokoladenkuchen
- 142** | Topfenstrudel mit blauen Trauben
- 147** | Erdbeermuffins mit Äpfeln
- 148** | Süße Mandelbärchen
- 150** | Karins Marmorgugelhupf
- 154** | Buttermilchtafel mit frischen Beeren
- 157** | Ribelschnitten mit Mandelstreuseln
- 158** | Zwetschgen-Joghurt-Kuchen mit Zimtsahne
- 161** | Orangenkuchen mit Walnüssen
- 164** | Karins Kirschkuchen
- 166** | Marillenküchlein

**SELBSTGEMACHTE
BROTE UND BRÖTCHEN**

- 171** | Olivenbrötchen
- 172** | Basilikum-Tomaten-Baguette
- 176** | Brennnessel-Vollkornfocaccia
- 179** | Sesam-Dinkel-Kastenbrot
- 180** | Bärlauchgrissini
- 183** | Kleine Maisfladen mit Gänseblümchen
- 185** | Kräuterbrötchen
- 188** | Walnussbrötchen mit Marillenmarmelade
- 190** | Haferflocken-Schnittlauch-Brötchen
- 193** | Anis-Milchzöpfchen
- 194** | Haselnussbrot mit Rosmarinbutter

**196 | KARINS KLEINES
KULINARISCHES
LEXIKON**

200 | REGISTER

208 | IMPRESSUM