

INHALT

Was bedeutet Nachhaltigkeit beim Kochen? 8

Vorwort 14

Bewusstes Leben und Nachhaltigkeit 16

Basics & Eingemachtes 21

Rahmkartoffeln mit eingelegter Roter Bete 22 · Sauerkraut im Kunststoff-Fässchen 24 · Kräuter-Gemüse-Salz 26 · Schupfnudel-Ausstecherle 27 · Palmkohlpesto 28 · Rinderbrühe 30 · Süßsauer eingelegte Zwiebeln 31 · Selbst gemachte Suppenwürze 31 · Rote-Bete-Gemüse 32 · Kohlrabi-Ferment 32 · Eingelegter Rotkohl 33 · Mariniertes Weißkohl mit Walnüssen und Karotten 33 · Zwetschgen einkochen 34 · Süßsauer eingelegte Gurken 35 · Fermentierter Spargel 36 · Trocken einkochen 37 · Rotes Obst-Gemüse-Ferment 38 · Fruchtleeder 39 · Fermentierte Chilibirnen 39

Suppen & Eintöpfe 41

Brotknöpfle in der Brühe 42 · Weiße-Bohnen-Eintopf 43 · Partysuppe 44 · Gerstsuppe 45 · Hackeintopf mit Bohnen und Äpfeln 45 · Schwäbische Zwiebelsuppe 46 · Kartoffelsuppe 46 · Sauerampfersuppe 47 · Kohlrabi-Rahmgemüse-Eintopf 48 · Gaisburger Marsch 49

Salate, Vorspeisen & kleine Gerichte 51

Linsensalat 52 · Sauerkrautsalat 52 · Chicorée in Senfsoße 53 ·
Zucchiniküchlein 53 · Überbackener Chicorée 54 ·
Quarksoufflé 56 · Kohlrabi-Pfannkuchen 56 · Gurken-
Spätzle 57 · Haferflockenküchle 58 · Hirseküchlein 59 ·
Gnocchi 59 · Club-Sandwich 60 · Brotsalat 62 · Kartoffel-
omelette 63 · Frühjahrs-Power-Smoothie 63

Hauptspeisen mit und ohne Fleisch 65

Rindfleisch-Gratin »Herbenhof« 66 · Ölbronner Spätzle-
Auflauf 67 · Kartoffel-Möhren-Zucchini-Gratin 68 · Suuri
Läberli 69 · Kutteln an Tomatensoße 69 · Eingemachtes
Kalbfleisch 70 · Badische Linsenbolognese 71 ·
Krautwickel 72 · Brotkäs mit Apfelmus 73 ·
Schmorgurken 74 · Gänsenest oder Gausnest 75 · Gefüllte Zucchini 76 ·
Schnitzel-Gemüse-Auflauf 77 · Gemüsereste-Kartoffel-Ofenblech 78 ·
Speckknödel 79 · Erntedank-Auflauf 80 · Gefülltes Rösti 81 ·
Knödelvariationen aus Altbackwaren 82 · Linsen-Burger 83 ·
Berner Rösti mit Salat und Schmand-Dip 84 ·
Petersilienklöße 86 · Spinatlasagne 87 · Mamas Saure
Kartoffelrädle 88 · Wirsing-Nudeln 90 · Grünkernküchle
mit Pilzen 91 · Grünkern-Pfannkuchen 91 · Ofengemüse
mit Kräuterquark 92 · Kartoffelpfannkuchen 94 ·
Herzhafter Ofenschlupfer 94 · Kassler-Sauerkraut-
Auflauf 95 · Brotknödel 96 · Haluschken 98 · Reispfanne 99

Brot & Kuchen 101

Dinkelbrot mit Körnern 102 · Schwäbischer Röhrleskuchen 103 · Badischer Zwiebelkuchen 104 · Zwiebelkuchen 104 · Quittenkuchen 105 · Mandel-Orangen-Kuchen 106 · Bananenbrot mit Nüssen 107 · Kirschkuchen mit Streuseln 108 · Dinkelbrot 109

Aufstriche, Chutneys, Relishes & Co. 111

Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich 112 · Leichter Sommergemüsequark 113 · Käsetoast 113 · Holunderbeeren-Gelee 114 · Kürbismarmelade 115 · Zucchini-Aufstrich 116 · Gemüse-Zwiebel-Aufstrich 116 · Kürbiscreme 117 · Pflaumen-Chutney 117

Desserts 119

Quarkauflauf mit Äpfeln 120 · Schwarzwälder Apfelfrühstück 120 · Götterspeise-Waffeln 121 · Semmelschmarren 121 · Bratapfel mit Zimtsahne 122 · Hefe-Waffeln 124 · Milchreispuffer 124 · Beeren-Nuss-Creme »Herr Bär und Frau Eichhorn« 125 · Rhabarber-Erdbeer-Crumble 126

**LANDFRAUENVERBÄNDE IN BADEN-WÜRTTEMBERG –
ein starker Verbund für Frauen im ländlichen Raum 128**