

# 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 · Marinierter Weißkohl mit Walnüssen und  
Karotten 33 · Zwetschgen einkochen 34 · Süßsauer eingelegte Gurken 35 · Fermentierter  
Spargel 36 · Trocken einkochen 37 · Rotes Obst-Gemüse-Ferment 38 · Fruchtleider 39 ·  
Fermentierte Chilibirnen 39

## **Suppen & Eintöpfe 41**

---

Brotknöpfe 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 ·  
Zucchini-küchlein 53 · Überbackener Chicorée 54 ·  
Quarksoufflé 56 · Kohlrabi-Pfannkuchen 56 · Gurken-  
Spätzle 57 · Haferflocken-küchle 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 · Grünkern-küchle  
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 Sommer-  
gemüsequark 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 Apfel-  
strudel 120 · Götterspeise-Waffeln 121 · Semmel-  
schmarren 121 · Bratapfel mit Zimtsahne 122 ·  
Hefe-Waffeln 124 · Milchreispudding 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**