

## Wir lassen die Küche im Dorf 9

## FRÜHLING 15

**Grüner Spargel mit Erdbeeren auf Rucola 16**

**Kohlrabi-Carpaccio auf Rucola 17**

**Spargel-Quiche 19**

**Zanderfilet auf Tagliatelle mit  
Gemüwestreifen und Senf-Mango-Sauce 20**

**Spinat-Schafskäsepastete 23**

**Eine zukunftsfähige Esskultur 24**

**Putenbrustspieße im Tandoori-Mantel 26**

**Dinkel-Mandel-Küchle auf Frühlingsspinat 29**

**Kohlrabi mit Polentasoufflé 30**

**Gefüllter Schweinenacken mit Spätzle 33**

**Süß-saure Asia-Gemüsepfanne 34**

**Italienischer Rinderschmortopf mit Pasta 37**

**Bärlauch-Käsekloß auf  
Tomatensugo mit Basilikum 38**

**Hähnchenbrust in Rhabarbersauce mit Reis 41**

**Quinoaschnitten mit Gemüsepfanne 42**

**Hirsekräpfen mit Ingwerkarotten 45**

**Holunderblütengelee mit Kiwi und Erdbeeren 46**

**Waldeckhof 47**

**Rhabarbermousse 48**

**Südfrüchte mit Kardamomkaramell 49**

**Erdbeer-Joghurt-Mousse 50**

**Rhabarbercrisp mit Vanillesauce 53**

## SOMMER 55

---

Ziegenfrischkäse mit gegrillten Melonen 57

Zucchini-Carpaccio auf Eichblattsalat  
mit Champignons und Parmesanspänen 58

Melonen-Gurkensalat 59

Sizilianisches Gemüse 60

Tomaten-Bulgur-Salat aus dem Libanon 61

Zucchini-Karotten-Röllchen 62

Hähnchenkeule in  
Olivenöl-Zitronen-Thymian-Beize 63

Niemand isst für sich allein 64

Blumenkohlcurry mit Erbsen und Reis 67

Gegrillte glasierte Schweinerippchen  
mit Kartoffel-Zitronenspießen 68

Paprika mit Quinoa-Füllung  
und Minz-Joghurt-Dip 71

Südafrikanisches Putencurry mit Reis 72

Auberginen-Tomaten-Schafskäsegratin 73

Gemüse-Pakora 75

Bulgur-Gratin mit Schafskäse 76

Bunte Bohnenpfanne mit Salzkartoffeln 78

Französischer Ziegenkäse  
auf exotischem Tomatenbett 79

Gärtnerei Frank 80

Brombeer-Tiramisu 81

Cassiscreme 82

Kirschauflauf 83

Himbeerjoghurtcreme 85

---

Kürbiscreme mit Ziegenkäse	88	Kohlrouladen mit würziger Couscousfüllung und Kräutersauce	111
Friséesalat mit Birnen und Walnüssen	89	Überbackene Pilze mit Ricottafüllung und Baguette	112
Glasnudel-Spinat-Salat mit Currypilzen	91	Weißkrautcurry mit Kartoffelwürfeln	114
Kürbis-Apfel-Suppe	92	Biolandhof Gruel	115
Knusperoliven	93	Semmelknödel mit Pilz-Mangold-Ragout	117
Kürbis-Carpaccio mit Raclettekartoffeln	95	Apfelcrisp mit Vanilleeis	118
Gutes Leben und gutes Essen gehören zusammen	96	Pflaumencrumble mit Vanillesauce	119
Gratinierte Rote Bete mit Schafskäsefüllung	99	Schokotarte mit Zimt-Zwetschgen	120
Gemüseauflauf mit Käsepolenta	101	Zimt-Sahne-Quark mit Pflaumensauce	121
Alblinsengratin mit Ziegenfrischkäse	102		
Scharfes Gnocchigratin mit Lauch	104		
Balsamico-Gulasch mit Penne	105		
Kürbis-Spinatstrudel mit Feta	107		
Zwiebel-Apfelquiche	108		

## WINTER 123

---

**Chicoréesalat mit Kresse  
und Granatapfelkernen 124**

**Badische Grünkernsuppe 125**

**Beluga-Linsensalat mit getrockneten Mangos 127**

**Feldsalat mit Apfel-Walnuss-Dressing 128**

**Karotten-Kokos-Suppe 129**

**Sonnenhof 130**

**Lauch nach türkischer Art 131**

**Allgäuer Kartoffelküchle mit Kräuterquark 133**

**Hähnchenbrust in Kokossauce mit lila Reis 134**

**Rote-Linsen-Suppe 136**

**Karotten-Kartoffelsoufflé 137**

**Mediterranes Orangenhuhn mit Couscous 139**

**Linsen-Kartoffel-Frikadellen mit Kräuterquark 140**

**Grünkernküchle mit gebackenem Hokkaido 143**

**Ein stimmiges Maß für unsere Ernährung 144**

**Griechische Hackfleischbällchen  
mit Ofenkartoffeln und Zaziki 146**

**Süßer Grünkernauflauf mit Kompott 148**

**Orecchiette mit Balsamico-Linsen 149**

**Hackfleischpastete mit Remoulade 150**

**Apfelgrütze mit Zimtsahne 153**

**Apfel-Tiramisu 154**

**Dank, Hinweise und Bildnachweis 157**

**Register 158**