

# Inhalt

Ein Wort zuvor	6
Anders gärtnern	8
Anders einkaufen	14
Etwas anders kochen	19

## Grundrezepte 18

Rindsuppe (Fleischbrühe)	20
Hühnersuppe	21
Suppenwürfeleratz	22
Suppenwürze	23
Kräuteröl	24
Himbeeressig	25
Kräuteressig mit Rosmarin und Thymian	25
Tomatenketchup	26
Worcestersoße	27
Kapuzinerkressepaste	29
Radieschenblattpesto	29
Einfacher Senf	30
Süßer Senf	30
Mayonnaise	31
Leberpastete	32
Rote Rüben im Glas (Rote Bete)	34
Radieschen in Weißweinessig	35
Süß-saure Gurken	36
Falsche Kapern	36
Chutney aus grünen Tomaten	37
Getrocknete Tomaten in Olivenöl	38
Rübensirup	39
Aroniabeerensirup	40
Steviasirup	40
Löwenzahnsirup	41
Ingwersirup	41
Birkensaftsirup	42
Rosinen	42
Marmelade aus grünen Tomaten	43
Schokolade	44
Holundersaft	45

Traubensaft	45
Borretschblütensekt	46
Bananengeist	47
Brot	48
Sauerteig	49
Pasta	50

## Frühling 51

Brennnesselsuppe mit Bärlauch	54
Radieschensalat mit gebratenen Brennnesselblättern	55
Sauerampfersuppe	55
Weinblattsuppe	56
Mangold-Holunderblüten-Suppe	56
Markbrot - Schnittlauchbrot	57
Kalter Spinat mit warmem Flusskrebss dressing	57
Blätterteigtaschen mit Bärlauch-Malabarspinat-Füllung	58
Gefüllte Senfblätter	59
Eiernockerln	60
Pasta mit Radieschenblattpesto	61
Zitronenhuhn	61
Gegrillte Flusskrebse	62
Kaiserschmarrn ohne Schnee	63
Frühlingssalat	64
Karottensalat	64
Rucolasalat mit Kartoffeln und Kernöl	65
Radieschensalat	65
Holunderblüten in Bierteig	66
Erdbeeren in Schokolade mit Löwenzahnsirup	67

## Sommer 68

Flusskrebssuppe	70
Tomatencremesuppe	71
Bauernsalat	72

Salat mit warmem Zucchini dressing	73
Flusskrebsscocktail	74
Brennnesselmousse	75
Alpenlachs gebraten mit frischen Kräutern	76
Butterschnitzel von Bergsaibling oder Alpenlachs	77
Spanisches Huhn	78
Marinierte Steaks	79
Gemüseallerlei mit Kichererbsen	80
Gebratene Brennnesselblätter mit Käselaiichen	81
Folienkartoffeln mit Kräutersoße	82
Melanzani-Zucchini Gemüse	83
Rucolasalat mit Erdbeeren	84
Gurkensalat	85
Tomatensalat	85
Becherkuchen mit Ribiseln (Johannisbeeren)	86
Heidelbeer- und Stachelbeermus mit Joghurtcreme	87
Fruchtsalat	88
Veganes Himbeereis	88
Kalte Ente	89
Beerenbowle	89

## Herbst

Salbeicremesuppe	92
Judiths Fischsuppe	93
Selleriecremesuppe	94
Kartoffelsuppe	95
Kapuzinerkressesuppe	96
Kürbiscremesuppe	97
Rebhühner im Speckmantel	98
Gefüllte Mangoldblätter	99
Wildsteak mit Gelben Rüben	100
Ente in Birnen-Zwetschken-Mus	101
Überbackene Bohnen	102
Frische Blätter im Polentamantel	103
Eierschwammerlsoße (Pfifferlinge)	104

## 91

Gebratene Steinpilze	104
Gelbe Rüben	105
Gebratene Fisolen in Zwetschkensoße	105
Kartoffelpuffer aus rohen Kartoffeln	106
Rosmarinkartoffeln	107
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	107
Maislaibchen	108
Spinat aus diversen Blättern	109
Hollerröster (Holunderkompott)	110
Melanzani in Sirup	111

## Winter

## 113

Ganslsuppe (Gänsecremesuppe)	114
Mangoldcremesuppe	115
Gebeizte Forelle	116
Fischsalat	116
Marinierter Avocado	117
Carpaccio von Roten Rüben	117
Weihnachtsgans	118
Schweinsbraten	119
Gefüllte Lammroulade	120
Fondue mit verschiedenen Soßen	121
Pasta mit Mangoldsoße	122
Kartoffelgulasch	123
Sauerkraut (Sauerkohl)	124
Rotkraut (Blaukraut)	125
Rote-Rüben-Salat (Rote Bete)	126
Salbeipüree	126
Böhmischer Knödel	127
Palatschinken (Pfannkuchen) mit grüner Tomatenmarmelade	128
Schokoladekuchen	129
Gebratene Apfelscheiben mit Vanilletopfen (Frischkäse)	130
Kastanienreis mit Cranberrykompott	131