

Zur Einführung	9
----------------------	---

Vorspeisen, Suppen & Salate

Auberginen-Antipasti	12
Auberginen-Röllchen mit iBi-Hot-Füllung und Rucola	14
Auberginensalat mit Tomaten	16
Badischer Kartoffelsalat	18
Bärlauchblätter mariniert	20
Brotsuppe mit Bärlauch	22
Erfrischender Bauernsalat	24
Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)	26
Gemüse im Kichererbsenteig	28
Gurken-Kartoffel-Creme-Suppe	30
Gurkensalat wie zu Omas Zeiten	32
Gurkenschnitzel gebraten und paniert	34
Hokkaido-Antipasti	36
Hokkaido-Kürbis-Suppe	38
Kartoffel-Gurken-Salat mit Shiitake-Pilzen	40
Kartoffel-Lauch-Suppe	42
Kräuter, Zwiebeln ... im Prosecco-Teig	44

<i>Minestrone</i>	46
<i>Pesto-Schnecken</i>	48
<i>Rote-Bete-Carpaccio</i>	50
<i>Rote-Bete-Salat nordische Art</i>	52
<i>Tomaten-Auberginen-Salat mit Pesto</i>	54
<i>Tomaten-Gurken-Salat mit Pesto</i>	56
<i>Tomaten „Tricolore“ mit iBi und Pesto</i>	58
<i>Vital-Brotsalat</i>	60

Hauptspeisen

<i>Asiatische Gemüsepfanne mit Kokosmilch</i>	64
<i>Bärlauchspätzle mit Pilzsoße</i>	66
<i>Bratkartoffeln mit Burgunder-Bratensoße</i>	68
<i>Brotküchlein</i>	70
<i>Erfrischendes Tabouleh</i>	72
<i>Estragon-Karotten mit Kartoffelküchlein</i>	74
<i>Fettuccine mit Karotte und Bärlauch</i>	76
<i>Frühlingsmedaillons mit Spargel-Karotten-Gemüse</i>	78
<i>Fusilli Bologneser Art mit Sonnenblumenkernen</i>	80
<i>Gebratene Rotkrautscheiben mit Karottengemüse und Kartoffelpüree</i>	82
<i>Gefüllte Pfannkuchen</i>	84
<i>Gemüse-Tortilla</i>	86

<i>Herzhafter Bohnen-Birnen-Eintopf</i>	<i>88</i>
<i>Himmel und Erde</i>	<i>90</i>
<i>Kartoffelgulasch mit Polenta</i>	<i>92</i>
<i>Kartoffelpuffer mit Bohnen- und Krautsalat</i>	<i>94</i>
<i>Kraut-Erdnuss-Pfanne</i>	<i>96</i>
<i>Mangold-Röllchen mit Ketchup-Soße</i>	<i>98</i>
<i>Patisson-Schnitzel mit Zitronen-Kapernsoße und Rosmarin-Reis</i>	<i>100</i>
<i>Peperonata mit Polenta und Brotsoße</i>	<i>102</i>
<i>Pikante Sauerkrautpfanne - vegetarisches „Szegediner Gulasch“</i>	<i>104</i>
<i>Radieschen-Gemüse mit Reis-Röllchen und gebratenen Pilzen</i>	<i>106</i>
<i>Reis-Pilaw und andere orientalische Spezialitäten</i>	<i>108</i>
<i>Reispfanne mit Früchten und Nüssen</i>	<i>110</i>
<i>Risotto Primavera mit Zucchini-Schnitzel und Kaperndressing</i>	<i>112</i>
<i>Risotto mit Shiitake-Pilzen und Nussigiano</i>	<i>114</i>
<i>Rösti mit Shiitake-Pilzen</i>	<i>116</i>
<i>Sauerkraut mit Schupfnudeln</i>	<i>118</i>
<i>Schmorgurken</i>	<i>120</i>
<i>Sonnenblumenklößchen mit Rösti und Tomatengemüse</i>	<i>122</i>
<i>Spaghetti Alfredo</i>	<i>124</i>
<i>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese</i>	<i>126</i>
<i>Ungarisches Letscho</i>	<i>128</i>
<i>Zucchinitürmchen mit Couscous</i>	<i>130</i>

Desserts & Getränke

Apfelmüchle mit Vanillesoße und Zimtzucker 134

Apfelmäschchen 136

Birnen an Heidelbeer-Bananen-Soße 138

Gebratene Grießbällchen auf Holunderblüten-Apfelschnitzen 140

Gurken-Smoothie mit Apfel und Holunderblüten-Sirup 142

Holunderblüten-Bowle mit Prosecco / mit Weißwein und Früchten 144

Holunderblüten-Gelee mit frischen Früchten 146

Holunderblüten-Grießköpfchen auf Himbeerspiegel 148

Holunderblüten-Sorbet 150

Pfannkuchen mit heißen Früchten 152

Pfefferminz-Zitronenmelisse-Getränk 154

Reisköpfchen auf Holunderblüten-Gelee 156

Spinat-Smoothie 158

Produktempfehlung 160

Die Symbiose zwischen Mensch, Natur und Tieren 162

Literaturempfehlung 164

Zitate 166