

INHALT

EINFÜHRUNG

- = 05 **Schmeckt gut, tut gut**
Heimatküche
- = 08 **Schleich di, schneller Zucker!**
Auswahlkriterien der Rezepte
- = 10 **Geistige Getränke**
- = 11 **Kennt die Welt, kocht die Heimat**
Klaus Neidhart

REZEPTE

Alle Rezepte sind für 4 Genießer!

- = 12 **Schweinefleisch: Saugut**
Schweinsbraten, Knödel von rohen Kartoffeln, Krautsalat
Casseler, Sauerkraut, Stampfkartoffeln
Eisbein, Erbsenpüree, Endiviensalat
Schweinebauch in Gemüsebrühe, Topinamburgemüse
Wurstsalat auf Schweizer Art
- = 22 **Rindfleisch: Muhmmh**
Schwäbische Hochzeitssuppe mit Markklößchen, Eierstich, Flädle
Rindsroulade mit Rotkraut, Kartoffelstock und Feldsalat
Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce und Brennesselpüree
Rheinischer Sauerbraten mit Wirsing und Rievkooche

Tafelspitz, Bouillon-Kartoffeln, roher Rote Bete-Salat

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Kalbskutteln mit Wurzelgemüsen

Pichelsteiner Topf von der Lammschulter

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti

Königsberger Klopse mit Wildreis

Rehragout mit Wildkräuteromelette

= 44 **Fisch-Rezepte: Ahoi!**

Gaisburger Marsch mit Hechtspätzle

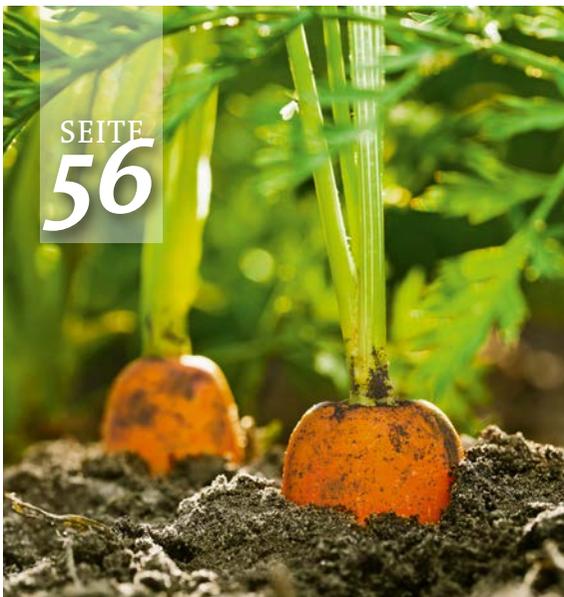
Krabben Büsumer Art mit Rührei und Dill

Forelle Blau mit Wurzelgemüse

Labskaus

Russische Eier mit Fisch und Salaten

SEITE
56



SEITE
74



Matjes mit Schnippelbohnen
und Gurkensalat

= 56 *Rezepte mit Gemüse: Grünkraft*
Radieschenbrot mit Radieschen-
blätter-Pesto

Saure Kartoffelrädle meiner
Mutter mit Kopfsalat

Himmel und Ääd aus Rote
Bete- und Apfelsuppe

Gemüsesuppe mit Blumenkohl

Maultaschen mit Spinatfüllung

Kohlroulade mit
Walnuss-Möhren-Füllung

Leipziger Allerlei

Grün Soß à la Goethe
mit Leinsamenkartoffel

Linsen mit Saitenwürstle
und grünen Spätzle

Kässpätzle mit Spitzkohl

Grünkohl mit Mettwurst
und Chicorée-Salat

= 74 *Fast Food: Schnellfit*
Currywurst mit selbst
gemachtem Ketchup

Solei auf raffinierte Art

Toast Hawaii auf badische Art

Handkäs mit Musik

Frikadelle

Strammer Max
mit „Schwarzwald-Viagra“

= 84 *Desserts: Sweet not too sweet*
Grießflammerie zu
Apfelschnitten mit Eierlikör

Schokoladenpudding
mit Vanillesauce

Schwarzwälder Kirschtorte

Kaiserschmarren
mit Rumrosinen

Dampfnudeln

Weinschaumcreme
mit Löffelbiskuits

FEATURES

= 94 *Vom Bodensee bis zur Waterkant*
12 Echte Gasthäuser: „Rebstock“,
Vogtsburg | „Feichtner Hof“, Te-
gernsee | „Wirtshaus Steirereck“,
am Pogusch | „Em Krützche“,
Köln | „Lamm im Kau“, Tettngang |
„Spielweg“, Münstertal | „Seehal-
de“, Birnau | „Vlet“, Hamburg |
„Breiers“, Oderbruch | „Adler“,
Rosenberg | „Zu den 3 Steubern“,
Frankfurt | „Café Decker“, Staufen

= 100 *Handreichungen für
ein fröhliches Leben*

= 102 *Gespeicherte Prävention:*
Heimatküche

= 104 *Wie ein Rezept ein Rezeptfoto wird*
Set-Reportage

= 106 *Rezept-Index*

= 107 *Lesen, was vitalisiert*
Lauber-Bücher
im Kirchheim-Verlag