

Christi Bieri - Carmen Meier

Liechtensteins Vollwert-Kochbuch

Das Beste aus 10 Jahren
Vollwert-Stammtisch Mauren

Inhalt

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|--|
| 5 | Lebensqualität mit Vollwert-Ernährung | 35 | Spargelrisotto |
| 8 | Rüblecremesuppe | 36 | Gratinierte Zucchetti |
| 8 | Vollkornbrot | 36 | Zitronen risotto |
| 11 | Kartoffel-Bärlauchsuppe | 39 | Gemüsepaella |
| 11 | Crissini | 40 | Rösti-Tomaten-Gratin |
| 12 | Randensuppe | 40 | Hirselaibchen mit Morchelsauce |
| 12 | Dinkelgriss-Suppe | 41 | Puschlaver Pizzoccheri |
| 12 | Asiatische Suppe | 42 | Kartoffel laibchen |
| 13 | Mozzarelline | 42 | Austernpilz-Piccata |
| 13 | Crostini | 45 | Pilaw mit Tomaten |
| 13 | Salatsauce | 45 | Grünkernlaibchen |
| 14 | Gurkensalat | 46 | Tomaten-Bärlauch-Pesto |
| 14 | Sauerkrautsalat | 46 | Baumnussauce |
| 14 | Wirzsalat | 46 | Champignonsauce |
| 17 | Frühlingszwiebel-Orangen-Salat | 47 | Lauchsauce |
| 17 | Fenchelsalat | 47 | Gorgonzolasauce |
| 17 | Tzatziki | 47 | Penne mit Tomaten-Wodkasauce |
| 18 | Marinierte Auberginen | 48 | Frischkornmüesle nach Dr. Bruker |
| 18 | Gefüllte Melone | 48 | Butterzopf |
| 18 | Avocado-Mousse | 51 | Ribel |
| 19 | Quarkaufstrich | 51 | Holdermuas |
| 19 | Kichererbsensalat | 51 | Kratzete |
| 20 | Curry-Reissalat | 52 | Fruchtwähe |
| 20 | Linsen-Kartoffelsalat mit Schafkäse | 52 | Zwetschgenknödel |
| 23 | Gefüllte Champignons | 53 | Buchteln mit Vanillesauce |
| 23 | Käsknöpfle | 54 | Quinoa-Früchte-Auflauf |
| 24 | Moussaka | 54 | Quarkknödelchen mit Kiwisauce |
| 25 | Chinesische Gemüsepfanne | 57 | Melonencreme mit Himbeeren |
| 25 | Wildreispfanne | 57 | Erdbeer-Tiramisü |
| 26 | Wirzrouladen | 58 | Frische Feigen mit Mascarponecreme |
| 26 | Ofenkartoffeln | 58 | Kokoscreme |
| 26 | Knoblauchsauce | 61 | Orangensauce |
| 29 | Kichererbsenragout | 61 | Zimtparfait |
| 29 | Würzige Polenta | 61 | Haselnussmakronen |
| 30 | Dinkel-Spinat-Kuchen | 62 | Baumnussglace |
| 30 | Meerrettich-Sauce | 62 | Joghurtglace |
| 33 | Hirsegratin mit Senfkruste | 62 | Mangoglace |
| 33 | Blattsalat mit Sellerie-Chips | 63 | Lebkuchen |
| 34 | Risotto | 63 | Muffins |
| 34 | Rotwein-Risotto | 64 | Saftiger Apfelkuchen |
| 34 | Risotto mit Erbsen und Taleggio | 64 | Beeren-Roulade |
| 35 | Safran-Risotto | 67 | Brownies |
| | | 67 | Englische Baumnuss-Cookies |
| | | 68 | Tipps |
| | | 71 | Die Geschichte des Vollwert-Stammtisches |
| | | 72 | Rezeptregister |