

Erica Bänziger

# Das grosse der Bio-Küche

Rezepte | Warenkunde | Ernährung | Porträts

# Wörterbuch

## •führung

### Wörterbuch, Reis

Kb'frät - Der Kornflüsterer

pr-odukteinfo Getreide

prödukteinfo Pasta

IRprodukteinfo Reis

<D  
NJ

EGrünkernbratlinge mit Lauch

Sf.pcacda

pürbis-Risotto

jjfPasta mit Brokkoli und Peperoncini

I.Hirsecreme mit Beeren

bjöghurt-Fünfkorn-Müesli mit Haselnüssen

ijßunter Couscous-Salat

:::Haferkugeln

[IKräuterknöpfli

<:Mße Kürbispie

i Wildkräuter im Ausbackteig

' Quinoa-Omelett

Mais-Honig-Kuchen

tessiner Brottorte

Orecchiette mit Cima di Rapa

Suppeneintopf mit Kabis, Reis und Sauerkraut

Tagliatelle mit Grünspargel

Risotto mit Cikorino rosso und Spinat

Kastanienravioli mit Salbeibutter

Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo

Tagliatelle mit Nuss-Mascarpone-Sauce

∞  
>

∞

£1

### Fleisc

96

Porträt- Kraft für Taten

10A

Lammkoteletts in der Honig-Nuss-Kruste

106

Lammfilet auf karamellisierten Orangen

106

Lammragout mit Mango

108

Kastanien-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch

110

Fleischbällchen

112

Kürbiscurry mit Rindfleisch

112

Zitronenpoulet

Pouletbrüstchen mit Oliven und Pinienkernen

### nüse und Kartoffeln

Porträt - Frisches Gemüse für frische Ideen

Produkteinfo Gemüse und Kartoffeln

Linsen-Kürbis-Suppe mit Kokosnussmilch

Gemüsecurry mit Kokosnussmilch

Bratkartoffeln mit Baumnüssen und Salbei

Süßsaure Zwiebeln

Karamellisierte Brüsseler Endivie

Rohkost mit Nuss-Honig-Dip

Fenchelsalat mit Orangenfilets

Kürbis frites

Zitronen-Kartoffeln

Maiscremesuppe

Herbstlicher Salat mit Früchten

Kiirbis-Kartoffel-Rösti

Nuss-Kartoffel-Pastete

Sesamkartoffeln mit Frischkäse

Zucchini alla Parmigiana

### Hülsenfrüchte und Tofu

118

Porträt-Bohne mit Zukunft

124

Produkteinfo Hülsenfrüchte

125

Produkteinfo Tofu

126

Tofu-Kokosnuss-Bällchen

128

Linsenburger

130

Griechische Bohnensuppe

132-

Bohnenpüree mit Rucola

132

Reis mit Shiitake und Tofu

133

Kürbis-Kabis-Gemüse mit Kichererbsen

134

Reisnudeln mit Tofu

136

Lime^tencreme Erdbeercreme |

Schokoladecreme

## Pilze

- 140 Porträt - Die wundersamen Verwandler
- 14.8 Tofu-Stroganoff
- 150 Spiralnudeln mit Zucchini und Peperoni
- 151 Bunter Herbstsalat mit Pilzen und Kastanien
- 152 Zucchini mit Fleisch-/Pilzfüllung
- 154 Pilze, Gemüse und Kräuter im Ausbackteig
- 156 Pasta mit Hopfentrieben und Shiitake
- 158 Pizza mit Pilzen, Oliven und Rucola
- 160 Lauchrisotto mit Pilzen
- 162 Bunter Endiviensalat
- 163 Kastanien-Risotto mit Kräutern und Pilzen
- 164 Grüner Kartoffelstock mit Pilzen
- 166 • Orecchiette mit Pilzen und Spinat

Wo nicht anders vermerkt, sind die  
Rezepte für 4 Personen berechnet.

ml	Milliliter
dl	Deziliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Msp	Messerspitze

o  
o

## Milch, Käse und Eier

- 170 Porträt - Gehörnte Milchmagie
- 178 Porträt - Ei, Ei, Ei - ein Huhn oder zwei
- 184 Produkteinfo - Milch, Käse, Eier
- 186 Frischkäse-Souffle mit Kartoffeln
- 188 SelleTie-Piccata
- 188 Avocado-RoqueforbMousse
- 190 Lauchsalat mit warmem Ziegenfrischkäse
- 191 Apfel-Quark-.Auflauf
- 192 Zucchini-Frittata mit Peperoncini
- 194 Blumenkohlpie
- 196 Feiner Honigflan

## Früchte

- 200 Porträt - Im Apfelparadies
- 208 Produkteinfö - Früchte
- 210 Birnenkuchen
- 212 Beerenparfait
- 214 Rotweihbirnen mit Troekenfrüchten
- 214 Feigencarpaccio mit Mangos
- 216 Himbeerköpfchen
- 218 Heidelbeerquark
- 218 Brätafel mit Vanillesauce
- 219 Zwetschgen mit Honig-Grieß-Kruste

## Honig

- 22-2 Porträt - Summ summ summ - Bienen, summt herum!

## Wein

- 234 Porträt - Weine mit großer Seele
- 242 Porträt - Weihhandlung am Küferweg

## Anhang

- 244 Labels
- 245 Fjrmnadre.ssen
- 245 Bildlegenden,
- 246 Register