

# Inhalt

Einführung..... 10

Die Rezepte ..... 18

Frühling

Frühling ..... 21

Curry-Lauchsalat ..... 23

Spaghetti mit Pesto ..... 25

Napoli Sauce – nicht aus der Tüte ..... 27

Oelder Windbeutel..... 29

Brennnesselsuppe..... 33

Giersch-Pesto ..... 35

Kräuter-Käsestangen ..... 37

Stielmus-Quiche ..... 39

Westfälischer Stielmuseintopf..... 41

Spargelgemüse ..... 45

Bunte Gemüsespieße..... 47

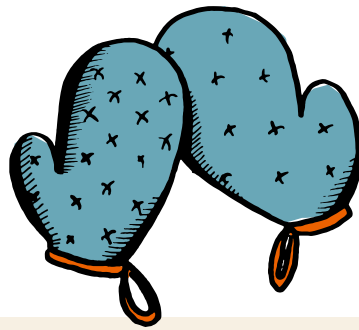
Scharfe Gemüsespieße ..... 47

Bruschetta..... 49

Knoblauchjoghurt..... 49

Paprika-Dip..... 51

Pfefferschoten-Dip..... 51



Sommer.....	53
Wirsing-Eintopf.....	55
Gemüsesuppe .....	57
Couscous-Salat .....	59
Brokkoli-Salat .....	61
Pfannkuchen.....	63
Rhabarberkompott mit Beeren .....	65
Erdbeerhappen.....	69
Emscher-Wellen.....	73
Zucchinipfanne mit Gnocchi .....	75
Zucchini-Topf .....	77
Nudel-Muffins .....	81
Schnelles Bier-Brot .....	83
Stockbrot.....	83
Kapernbutter.....	85
Zwiebel-Majoran Aufstrich.....	87
Mangold-Pesto.....	89

Herbst.....	91
Karotten-Weizen-Bratling.....	93
Grüne-Erbsen-Hummus.....	95
Canja – Portugiesische Hühnersuppe.....	97
Knäckebrot – leicht gemacht.....	99
Apfel-Zwiebel-Schmalz .....	101
Gelber Linsenaufstrich .....	101
Apfel-Zucchini-Marmelade .....	103
Mehrkorntaler mit Möhren-Käse-Soße.....	105
Westfälischer Pickert .....	109
Westfälischer Kastenpickert.....	111
Pellkartoffeln mit Kräuterquark .....	113
Siegerländer Pellkartoffelspezialität .....	115
Siegerländer Reibekuchen.....	117
Ofenkartoffelscheiben mit Crème.....	119
Alt-Schwelmer Kartoffelsuppe.....	121
Dicke Bohnen .....	123
Westfälisches Blindhuhn.....	125
Rote Bete-Orangensalat .....	129
Rote Bete-Schaum .....	131
Lecker-Schmecker-Linsen-Topf .....	133
Rote Linsenpfanne .....	135
Kürbissuppe .....	137
Kürbis-Kokos-Marmelade.....	139

Winter.....141

Steckrüben mit Pilzen.....143

Steckrübengratin .....145

Wittgensteiner Steckrübeneintopf .....147

Vegetarische Ofensuppe .....149

Vegetarischer Grünkohl.....153

Westfälischer Grünkohl – „Bürgerlich“ .....155

Kartoffel-Pastinaken-Gratin.....159

Kartoffelstampf.....161

Westfälische Püfferchen.....163

Kartoffel-Spinatsuppe.....165

Aktiv werden – in der Welt und vor Ort! .....166

