

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitende Gedanken</b>	<b>4</b>	Karottenferment	62
<b>Nachhaltigkeit</b>	<b>10</b>	Meerkohl, sauer	63
<b>Achtsamkeit</b>	<b>14</b>		
<b>Unsere Klosterküche</b>	<b>16</b>	<b>Sommer</b>	64
		Gazpacho	66
<b>Frühling</b>	24	Tomaten-Brot-Salat	68
Backkartoffel	26	Antipasti	70
Ravioli mit Bärlauch	28	Gemüse Eintopf	72
Risotto mit Erbsen	30	Tarte Tomates	74
Spargel roh mariniert	32	Zucchini schaum	76
Spinatsuppe	34	Sommerbolognese	78
Tarte Bleu	36	Backhendl	80
Tafelspitz	38	Grüne Wilde Wurst	82
Caesar Salad	40	Schweinecurry	84
Kröstchen	42	Bouillabaisse	86
Erbsensuppe	44	New York Cheesecake	88
Zander mit geschmortem Lauch	46	Holunderreis	90
Quark mit Zimt-Zitrone	48	<b>Sommermenü:</b>	
Weißer Schokomousse	50	Consommé	92
<b>Frühlingsmenü:</b>		Geschmorte Haxe vom Pfingstochsen mit Kräuter-Kartoffelstampf und Buttergemüse	94
Schaumsuppe mit Schnittknoblauch	52	Milchmädcheneis	97
Ossobuco vom Lamm mit Gremolata und Kartoffelküchlein	54		
Sauerrahmeis	58	Johannisbeersoda	98
		Milchshake	99
Erdbeermilch	60	Pistou	100
Maibowle	61		

Tomaten mit jungen Schalotten	101	Champignon-Cremesuppe	142
<b>Herbst</b>	102	Gebratene Kartoffelklöße	144
Buchweizenpfannkuchen	104	Käsespätzle	146
Gebackener Kürbis	106	Radieschensalat	148
Reibekuchen	108	Schmorkohl mit Sellerie	150
Rote Bete mit Senf	110	Pfefferpotthast	152
Thai Curry	112	Rinderrouladen	154
Graupensuppe	114	Birjani	156
Hirschragout	116	Grünkohl	158
Hühnerkeulen mit Wurzelgemüse	118	Skrei	160
Rehleber Berliner Art	120	Lebkuchenparfait	162
Labskaus	122	Schwarzbrotpudding	164
Apfelgebäck	124	<b>Wintermenü</b>	
Herrencreme	126	Maronenschaumsuppe	166
<b>Herbstmenü</b>		Beef Wellington mit Fondantkartoffeln und Sauce Bernaise	168
Kürbisschaumsuppe	128	Spekulatiuseis	172
Kaninchenragout mit Pasta	130		
Strudel	132	Weihnachtspunsch	174
		Weißer Glühwein	175
Rhabarberlimonade	134	Mandelplätzchen	176
Buttermilch mit Heidelbeeren	135	Ferment von Schwarzen Rüben	177
Westfälisches Kimchi	136		
Salzgurken	137	<b>Pflanzenporträts</b>	<b>180</b>
		<b>Danksagung</b>	<b>202</b>
<b>Winter</b>	138	<b>Die Autoren</b>	<b>203</b>
Rosenkohlrisotto	140		