

Achim Werner

# Keltische Kochbarkeiten

Mit 60 Rezepten vom „Fünf-Steine-Koch“



**THEISS**

*QHJ,*

*H*

# Inhalt

Vorwort	8
Erläuterungen zu den Rezepten	12

## Brote

Möhrenbrot	20
Dinkelbrot mit Bärlauch	21
Thymianbrot	22
Dinkelbrot mit Haselnüssen und Mohn	2^

## Gemüse und Zwischenmahlzeiten

Wildkräuterrührei mit Speck	30
Pilzragout	31
Quarkbratlinge mit Haselnüssen	32
Möhrenbratlinge mit Ei und Thymian	33
Dinkelpfannkuchen mit Bärlauch und Schafskäse	34
Schafskäsebällchen mit Dinkel und Dost	35
Brennesselgemüse mit pochierten Eiern	36

## Suppen

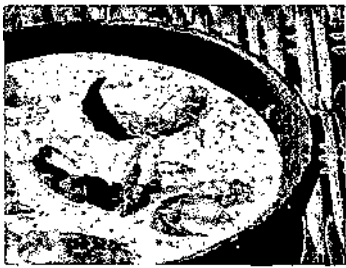
16 Bärlauchsuppe
17 Brennesselsuppe mit Wiesenkef15el
18 Apfel-Möhren-Suppe mit Met und Dill
19 Brennessel-Giersch-Suppe mit Lachs

## Salate

24 Feldsalat mit Himbeeren und Speck
25 Kohlsalat mit Äpfeln, Kochschinken' und Dost
26 Eiersalat mit Rettich und Speck
27 Schwarzwurzelsalat mit Giersch, Lauch und Ziegenkäse
28 Bohnensalat mit Scharbockskraut
29 Raukesalat mit Roastbeef und Birnen



Hirse mit Kresse	37
Möhrengemüse mit Waldhonig, Mohn und Thymian	38
Brennseleintopf mit Erbsen und Wurst	39
Ritschert	40



## **Fleisch, Fisch, Huhn und Wild**

41	Schweinegulasch mit Mohren und Thymian
42	Keltische Wurstpfanne
43	Rinderfilet in Bier-Kresse-Sauce
44	Pöchierte Rinderhüfte in Weinsauce
45	Lammlachse mit Champignon-Kräuter-Kruste
46	Schweinefilet in Schinken-Kresse-Mantel
47	Geschmorte Kalbsleber mit Salbei
48	Sauerbraten vom Ochschwanz
49	Rinderrouladen mit Bohnen-Lauch-Püree-Füllung
50	Flusskrebsschwänze in Wiesen-schaumkrautsauce
51	Fischeintopf
52	Lachssteaks vom Grill mit Rauke-pesto
53	Welsfilets mit Dillkruste
54	Hähnchenleber mit Linsen
55	Hähnchenbrustfilets in Steinpilz-Bärlauch-Sauce
56	Hähnchenschenkel in Waldmeister-Met-Sauce —
57	Hirschgulasch in Holundersauce
58	Rehrücken in Metmarinade
59	Wildschweinkeule mit Linsen in Bier



- 60 Gegrillte Nackenkoteletts mit  
- Wildkräutersauce
- 61 Grillkoteletts mit Rettich-Kresse-  
Sauce
- 62 Gegrillte Rinderleber mit Apfel-\*\*\*-  
Speck-Sauce
- 63 Rumpsteaks mit Erbsen-Minze-Püree
- 64 Gegrillter Schweinebauch mit  
Möhren-Met-Sauce
- 65 Rumpsteaks mit Pfifferlingsauce
- 66 Gegrillter Schweinebauch mit  
Brombeersauce
- 67 Gegrillte Koteletts mit Blutwurst-  
sauce
- 68 Salbeibratwurst mit Bärlauchsenf

### Süßspeisen

- Dinkelkringel mit Honig und Mohn 69
- Apfel-Mohn-Hirse 70
- Himbeeren mit Minze in Sauerrahm 71
- Honigquark mit Haselnüssen  
und Birnen 72
- Karamalisierte Weintrauben  
mit Apfelmus 73

- Bestimmungshilfe für Wildkräuter 76
- Fürstenmahl und Bauernbrot 82
- Glossar küchentechnischer Begriffe 90
- Zum Weiterlesen 93
- Danksagung 94
- Zum Autor 95
- Rezeptverzeichnis alphabetisch 96

### Getränke

- 74 Wildkräutertee
- 75 Met

