

# Stichwortverzeichnis

## A

Abführmittel 137  
Abszess 65  
Akelei 32  
Akeleiblätter 34  
Akeleihonig 34  
Akeleikräuterwein 34  
Akeleitinktur 34  
Allergie 69, 103  
Alzheimer-Demenz 161  
Ananas 25  
Andornkräuterauflage 40  
Andornrahmsuppe 38  
Andornwein 40  
Angina-pectoris-Anfall 73  
antibakteriell 95  
Apfel 24  
Appetitanregung 95  
Appetitlosigkeit 43  
Aprikosen 24  
Arthritis 111, 158  
Arthrose 111, 158  
– Rezeptvorschläge 165  
Artischocken 23  
Asthma 83  
Augen klären 123  
Augenmittel 115  
Augentrübung 137  
Avocado 23

## B

Bananen 25  
Bärlauch 48  
Bärlauchknospen-Chutney 50  
Bärlauchöl 50  
Bärlauchomelette 50  
Bärlauchpfeffer 50  
Bärwurzbirnhonigkur 156

Basilikum 42  
Basilikumöl 46  
Basilikum-Pesto 44  
Basilikumsalbe 46  
Basilikumwein 44  
Bein, offenes 65, 133  
Benediktinerkloster 15  
Bertram 52, 171  
Bertramwein 54  
Bertramziehen 54, 155  
Birne 24  
Bitterstoffe 10  
Blähungen 11, 43, 99  
Blaseninfektion 57  
Blasenschwäche 129  
Bluthochdruck 49  
Blutreinigung 49, 107, 119  
Bohnen 22  
Brennnessel 56  
Brennnesselgeist 58  
Brennnessel-Haarwasser 58  
Brennnesselöl 58  
Brennnesselsüppchen 58  
Brombeer-Apfel-Chutney 62  
Brombeeren 24, 60  
Brombeerkräuterwein 62  
Bronchialkatarrh 87  
Bronchitis 33, 61, 77, 143  
Brot 179  
Brustbeschwerden 77  
Butter 26

## D

Darm, nervöser 69  
Darmreinigung 49, 69  
Darmschleimhautentzündung 129  
Datteln 24  
Dattel-Orangen-Aufstrich 92

Demenz 53, 119  
Depression 69, 149, 161  
Dinkel 9, 18, 19, 156, 170  
Discretio 162  
Divertikel 69  
Drehschwindel 73  
Dr. Hertzka 16  
Durchblutungsstörungen 73  
Durchfallei 104

## E

Edelkastanie 22  
Edelpelargonienmischpulver 155  
Eier 26  
Einlauf 260  
Eisenkraut 64  
Eisenkraut-Kräuterauflage 66  
Eisenkraut-Teebeutel-Auflage 66  
Ekzem 119, 133  
Energierlosigkeit 143  
Entlastungstage 259  
Erbsen 22  
Erkältung 57  
Ernährung 14  
– gesunde 8  
Esskultur 27, 154  
Esstherapie 26

## F

Fastenplan 261  
Fastensuppe 259  
Fastentagebuch 260  
Fehlernährung 10  
Feinstofflichkeit 11  
Fenchel 23  
Fette 26  
Fieber 33, 155  
Fisch 25

Fleisch 25, 158  
 Flohsamen 68  
 Flohsamenkekse 70  
 Flohsamenwein und  
 Kräuterauflage 70  
 Frühstück 27  
 Furunkel 65

## G

Galgant 72, 171  
 Galgantflockenkekse 74  
 Galgant-Kräuterauflage 74  
 Galgantwein 74  
 Gartenmelde 23  
 Gartensalat 23  
 Gastritis 115  
 Gedächtnisöl 58  
 Gedächtnisschwäche 57, 119  
 Gedächtnisverlust 161  
 Gehirnfunktionsmittel 91  
 Gemüse 9, 14  
 Geschwür 123, 137  
 Gesundheit 11, 17, 26  
 Gesundheitslehre 10  
 Getränke 25  
 Getreide 18  
 Gicht 57, 111, 143, 158  
 – Rezeptvorschläge 165  
 Gliederschmerzen 155  
 Grippe 155  
 Gripeschutz 143  
 Gundelrebe 76  
 Gundelrebensalz 78  
 Gundermann-Badezusatz 80  
 Gundermann-Eis 80  
 Gürtelrose 74

## H

Habermus 173  
 Hafer 21  
 Hagebutten 24

Halsentzündung 87  
 Hämatom 137  
 Harndrang 129  
 Harnsäure 158  
 harntreibend 57, 111  
 Hauterkrankungen 119, 157  
 – Rezeptvorschläge 164  
 Hautleiden 49  
 Heilfastentage 259  
 Heilkunde, christliche 16  
 Heilsteine 162  
 Heiserkeit 87, 155  
 Herzinfarkt 73, 111  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 160  
 – Rezeptvorschläge 166  
 Herzschmerzen 73  
 Herzschwäche 73  
 Herzwein 112  
 Hildegard  
 – Bücher 15  
 – Ernährungstherapie 11  
 – Fähigkeiten 11  
 – Kräuterheilkunde 30  
 – Leben 15  
 Hildegard-Fasten 257  
 Hildegard-Heilküche  
 – Beispiel-Wochenpläne 163  
 – Ingredienzien 26  
 Himbeeren 24  
 Himbeer-Galgantwasser 74  
 Hirschzunge 82  
 Hirschzungenfarnpulver 84  
 Hirschzungenkräuterwein 84  
 Hitzewallungen 91  
 Hormonstörungen 83  
 Hülsenfrüchte 22  
 Husten 37, 61, 83, 99, 143, 155  
 Hustenwein 38

## I

Immunsystem 154

## J

Johannisbeeren 24  
 Jostabeeren 25

## K

Käse 25  
 Kehlkopfentzündung 65  
 Kichererbsen 22  
 Kichererbsenaufstrich mit  
 Kubebenpfeffer 92  
 Kirschen 25  
 Kiwi 25  
 Knoblauch 23  
 Königskerze 86  
 Königskerzenöl 88  
 Königskerzenwein 88  
 Konstitutionstyp 17  
 Konzentration 91  
 Konzentrationsschwäche 107  
 Kopfschmerzen 43, 73, 137, 143  
 Kornelkirschen 24  
 Körperwahrnehmung 11  
 Krämpfe 123  
 krampflösend 95  
 Krankheit 11  
 Kräuter 15, 30  
 – Heilkraft 30  
 Kräuterkunde 9  
 Kräutermedizin 259  
 Krebs 9  
 Krebsgeschwür 133  
 Krebstherapie 95  
 Kubebenpfefferkörner 90  
 Küchengewürz 31  
 Küchengifte 19  
 – moderne 20  
 Kürbis 23  
 Kürbissuppe Relax 108

## L

Lavendel 94  
 Lavendelblütenessenz 96  
 Lavendelgesichtswasser 96  
 Lavendelöl (als Salatöl) 96  
 Lavendelwein 96  
 Lebensmittel 27  
 Lebensmittelunverträglichkeit 103  
 Lebensmittelvergiftung 129  
 Leber 11  
 Leberleiden 83  
 Leberreinigung 149  
 Leberschwäche 37  
 Liebstöckel 98  
 Liebstöckel-Kräuterauflage 100  
 Liebstöckel-Kräuterwein 100  
 Lungenentzündung 83  
 Lungenreinigung 149  
 Lungenverschleimung 83  
 Lymphdrüenschwellung 65

## M

Magen-Darm-Erkrankungen 155  
 – Rezeptvorschläge 163  
 Magengeschwür 129  
 Magenkrämpfen 43  
 Magenmittel 115  
 Magen, verdorbener 103  
 Mais 22  
 Mandelentzündung 33, 37  
 Mango 25  
 Mangold 23  
 Maulbeeren 24  
 Medizin zum Essen 21  
 Meisterwurzwein 155  
 Melancholie 149, 161  
 Migräne 43  
 Mikrowelle 27  
 Milch 26  
 Mispeln 24  
 Mittelalter 15

Müdigkeit 91  
 Mukoviszidose 61, 83  
 Mundgeruch 129  
 Muskatnuss 106  
 Müsli 173  
 Müßiggang 14  
 Mutterkümmel 102  
 Mutterkümmelpulver 104  
 Myom 137

## N

Nachtschattengewächse 20  
 Narben 137  
 Nasennebenhöhlenentzündung 37  
 Nerven-Energie-Kekse 108  
 Nervenleiden 107, 161  
 – Rezeptvorschläge 167  
 Nervenschmerzen 65  
 Nervosität 43  
 Neurodermitis 133  
 Neurose 161  
 Nüsse 26

## O

Obst 9, 24  
 Ohrensausen 77  
 Ohrgeräusche 77  
 Öle 26  
 Organuhr 10, 27

## P

Parkinson 161  
 Petersilie 110  
 Petersilienhonigwein 112  
 Petersilien-Pesto 112  
 Pilze 23  
 Poleiminze 114  
 Poleiminzehonig 116  
 Poleiminzetee 116  
 Prophetissa teutonica 15  
 Prüfungsstress 91  
 Purine 171

## Q

Quendel 118  
 Quendelcreme 120  
 Quendel-Haarspülung 120  
 Quendelkekse 120  
 Quendelkrauttee 120  
 Quitten 24

## R

Rachenentzündung 37, 87  
 Reis 22  
 Reizblase 129  
 Rheuma 20, 23, 24, 57, 88, 100,  
 111, 143, 158, 159, 184, 249  
 – Rezeptvorschläge 165  
 Rheumapatient 20  
 Rhodanid 19  
 Rippenfellentzündung 99, 143  
 Roggenmehl 21  
 Rose 122  
 Rosenblätterauflage 124  
 Rosenbowle 126  
 Rosenbutter 126  
 Rosenmassageöl 124  
 Rote Bete 23  
 Rotwein 31

## S

Säftelehre 16  
 Sahne 26  
 Salbei 128  
 Salbei als Gewürz 130  
 Salbeitee 130  
 Sängerwein 88  
 Schafgarbe 132  
 Schafgarbenkomresse 134  
 Schafgarbentee 134  
 Schilddrüsenüberfunktion 99  
 Schizophrenie 161  
 Schlaganfall 73  
 Schmerzmittel 73

Schmerzwein 74  
 Schnupfen 33, 155  
 Schuppenflechte 133  
 Sehschwäche 53, 115  
 Sellerie 23  
 Sepsis 133  
 Sodbrennen 115  
 Sojabohnen 22  
 Spargel 23  
 Spinat 23  
 Stachelbeeren 25  
 Stirnhöhlenprobleme 155  
 Subtilität 11  
 Süßigkeiten 10  
 Süßungsmittel 26

T  
 Tennisarm 65  
 Thiocyanat 19  
 Thymian 118  
 Tinnitus-Kräuterauflage 78  
 Trägheit 107  
 Traurigkeit 107  
 Tugenden 11

U  
 Übelkeit 103  
 Universalherzmittel 111  
 Urdinkel 18, 19, 21, 170

V  
 Veilchen 136  
 Veilchenkräuterwein 138  
 Veilchenöl 140  
 Veilchensalbe 140  
 Veilchensirup 138  
 Verdauungsförderung 53, 107  
 Verschleimung 33, 53, 61, 99  
 Verstopfung 69, 99  
 Völlegefühl 11, 43

W  
 Wein, gelöschter 162  
 Weintrauben 24  
 Weißer Andorn 36  
 Weizen 21  
 Wermut 142  
 Wermutcreme 144  
 Wermut-Hautöl 146

Wermutkräuterwein 144  
 Wermutwein 146  
 Wildkräuter 14  
 Wohlfühlduftspray 155  
 Wunden 65  
 Wundheilung 133  
 Wurzelgemüse 23  
 Würzmittel 26

Y  
 Ysop 148, 171  
 Ysophühnchen 150  
 Ysopwein 150

Z  
 Zahnschmerzen 133, 143  
 Zahnwein 146  
 Zitrusfrüchte 25  
 Zivilisationserkrankungen 9  
 Zivilisationskrankheiten 10  
 Zucchini 23  
 Zwiebeln 23  
 Zyste 137

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:  
 kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 3005 04  
 70445 Stuttgart  
 Fax: 0711 8931-748



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)

# Rezeptregister

## A

- Ananas mit Mandelhäubchen 240
- Andornrahmsuppe 38
- Apfel-Matjes-Aufstrich 191
- Apfel-Mohn-Kuchen 251
- Apfelstrudelaufstrich 185

## B

- Babyspinatsalat mit Flädle 205
- Bananencreme mit Schoko 184
- Bärlauchknospen-Chutney 50
- Bärlauchöl 50
- Bärlauchomelette 50
- Bärlauchpfeffer 50
- Basilikumöl 46
- Basilikum-Pesto 44
- Basis-Salatsoße 194
- Beerensalat mit Mandelcreme 241
- Bircher-Müsli-Aufstrich 186

### **Bohnen**

- Bohnen-Erbсен-Gemüse mit Käse 218
- Grüne-Bohnen-Salat mit Feta 202

Bratapfel 262

Bratapfel mit Marzipanfüllung 242

### **Brei**

- Express-Habermus 174
- Habermus (aus geschrotetem Dinkel) 174

– Porridge mit Apfel 175

Brennnesselsüppchen 58

Brombeer-Apfel-Chutney 62

Brombeer-Vanille-Aufstrich 186

### **Brot**

- Sauerteigbrot mit Wurzelgemüse 180

### **Brotaufstrich**

- Apfel-Matjes-Aufstrich 191
- Apfelstrudelaufstrich 185
- Bananencreme mit Schoko 184
- Bircher-Müsli-Aufstrich 186
- Brombeer-Vanille-Aufstrich 186
- Dattel-Orangen-Aufstrich 92
- Dattelquark 184
- Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse 188
- Forellenaufstrich 191
- Fruchtiger Rote-Bete-Aufstrich 188
- Kichererbsenaufstrich 189
- Kichererbsenaufstrich mit Kubebenpfeffer 92
- Kiwi-Walnuss-Traum 183
- Maronicreme 185
- Pikante Lachscreme 191
- Räuchertofuaufstrich 189
- Rauke trifft Apfel 182
- Rosenbutter 126
- Ziegenfrischkäse mit Trauben 191

### **Brotbelag**

- Melone mit Schinken 183
- Rendezvous von Lachs und Rettich 183
- Ziegenbrie mit Trauben 183

### **Brötchen**

- Hildegardstangen 181

## C

### **Chutney**

- Bärlauchknospen-Chutney 50
- Brombeer-Apfel-Chutney 62
- Cranberry-Walnuss-Muffins 248

## D

Dattelküsse 255

Dattel-Mandel-Kugeln 245

Dattel-Orangen-Aufstrich 92

Dattelquark 184

### **Dessert**

- Ananas mit Mandelhäubchen 240
- Beerensalat mit Mandelcreme 241
- Bratapfel mit Marzipanfüllung 242
- Dattel-Mandel-Kugeln 245
- Gundermann-Eis 80
- Kastanien-Sahne-Creme 244
- Kirschdessert mit Krokant 244
- Mango-Crumble 242
- Quarkklößchen treffen Zitrusfrüchte 240
- Quittencreme mit Weißwein 245
- Traubensalat mit Mandelkrokant 241

Dinkelcouscous-Salat mit Feta 198

Dinkelgrießsuppe mit Gemüse 210

Doradenfilet mit Kräuterkruste 235

Durchfallei 104

## E

### **Eiergericht**

- Bärlauchomelette 50
- Durchfallei 104

### **Erbсен**

- Bohnen-Erbсен-Gemüse mit Käse 218
- Erbсен-Minze-Salat 198

**Esskastanien**

- Kastanien mit Gemüse und Dinkel 220
- Kastanien-Sahne-Creme 244
- Kürbis-Kastanien-Ragout 221
- Express-Habermus 174

**F**

- Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse 188
- Feldsalat mit gebratener Hühnerleber 197

**Fenchel**

- Fenchel-Beeren-Salat 203

**Fischgericht**

- Doradenfilet mit Kräuterkruste 235
- Knuspriges Rotbarschfilet mit Ananas 237
- Lachsforellenfilets auf Petersilienwurzel 236
- Matjessalat auf Rote-Bete-Carpaccio 236
- Seelachsfilet mit Mozzarellaahaube 234
- Zanderfilet mit Basilikum-Käse-Soße 235

**Fleischgericht**

- Gefülltes Hähnchen mediterrane Art 226
- Hühnerbrustfilet 227
- Kalbsleber mit Apfelscheiben 230
- Lammhaxe mit Rosmarinsoße 231
- Putengeschnetzeltes mit Orangen 227
- Ragout vom Zicklein 231
- Rinderschmorbraten alla Toscana 232
- Wildbraten mit Preiselbeeren 230

- Wildschweingulasch mit Selleriepesto 228
- Ysophühnchen 150
- Flockenmüsli mit Kokos und Orange 175
- Flohsamenkekse 70
- Forellenaufstrich 191
- Fruchtiger Rote-Bete-Aufstrich 188

**Fruchtjoghurt**

- Mandel trifft Mango 176
- Mango-Sesam-Müsli 176

**G**

- Galgantflockenkekse 74

**Gebäck**

- Dattelküsse 255
- Hefezopf mit Mohn und Quitte 253
- Kokos-Cranberry-Makronen 254
- Weihnachtliches Apfelbrot 254

- Gebackene Pastinaken in Orangensoße 216

- Gefülltes Hähnchen mediterrane Art 226

**Gemüsegericht**

- Bohnen-Erbsen-Gemüse mit Käse 218
- Gebackene Pastinaken in Orangensoße 216
- Gefüllte Süßkartoffel 220
- Kastanien mit Gemüse und Dinkel 220
- Kichererbsen mit Aprikosen 223
- Kürbis-Gnocchi 218
- Kürbis-Kastanien-Ragout 221
- Kürbis-Zucchini-Couscous 221
- Mangoldrisotto 217
- Spargelquiche 217
- Spinat mit Rosinen 223

- Wintergemüse aus dem Ofen 222
- Zucchini-puffer mit Kräuterschmand 216
- Gemüsesuppe ruck zuck 209
- Grasgrüne Suppe mit Lachs 211
- Grüne-Bohnen-Salat mit Feta 202
- Gundelrebensalz 78
- Gundermann-Eis 80

**H**

- Habermus (aus geschrotetem Dinkel) 174
- Hefezopf mit Mohn und Quitte 253
- Hildegardstangen 181
- Hühnerbrustfilet 227

**J**

**Johannisbeeren**

- Beerensalat mit Mandelcreme 241
- Fenchel-Beeren-Salat 203
- Träubleskuchen 249

**K**

- Kalbsleber mit Apfelscheiben 230
- Kastanien-Bananen-Muffins 248
- Kastanien mit Gemüse und Dinkel 220
- Kastanien-Sahne-Creme 244
- Kastanien-Zwiebelsuppe 212
- Kekse**
- Flohsamenkekse 70
- Galgantflockenkekse 74
- Lebkuchen-Cantuccini 252
- Nerven-Energie-Kekse 108
- Quendelkekse 120
- Kichererbsenaufstrich 189
- Kichererbsenaufstrich mit Kubebenpfeffer 92
- Kichererbsen mit Aprikosen 223

Kichererbsensuppe mit Spinat 208

Kirschdessert mit Krokant 244

Kiwi-Walnuss-Traum 183

Knuspriges Rotbarschfilet mit  
Ananas 237

Kokos-Cranberry-Makronen 254

### Kuchen

– Apfel-Mohn-Kuchen 251

– Russische Apfeltorte 250

– Träubleskuchen 249

### Kürbis

– Kürbis-Apfel-Salat 196

– Kürbis-Gnocchi 218

– Kürbis-Kastanien-Ragout 221

– Kürbissuppe Steiermark 212

– Kürbis-Zucchini-Couscous 221

– Zanderfilet mit Basilikum-Käse-  
Soße 235

Kürbissuppe Relax 108

## L

Lachsforellenfilets auf  
Petersilienwurzel 236

Lammhaxe mit Rosmarinsoße 231

Lavendelöl (als Salatöl) 96

Lebkuchen-Cantuccini 252

## M

Mandel trifft Mango 176

Mango-Crumble 242

Mangoldrisotto 217

Mango-Sesam-Müsli 176

Maronicreme 185

Matjessalat auf Rote-Bete-  
Carpaccio 236

Melone mit Schinken 183

Melonensalat mit Hähnchenbrust  
202

### Muffins

– Cranberry-Walnuss-Muffins 248

– Kastanien-Bananen-Muffins 248

### Müsli

– Flockenmüsli mit Kokos und  
Orange 175

## N

Nerven-Energie-Kekse 108

## P

Panzanella 200

### Pesto

– Basilikum-Pesto 44

– Petersilien-Pesto 112

Petersilien-Pesto 112

Pikante Lachscreme 191

Poleiminzetee 116

Porridge mit Apfel 175

Putengeschnetzeltes mit Orangen  
227

## Q

Quarkklößchen treffen  
Zitrusfrüchte 240

Quendelkekse 120

Quendelkrauttee 120

Quittencreme mit Weißwein 245

## R

Ragout vom Zicklein 231

Räuchertofuaufstrich 189

Rauke trifft Apfel 182

Rendezvous von Lachs und Rettich  
183

Rinderschmorbraten alla Toscana  
232

Rosenbowle 126

Rosenbutter 126

### Rote Bete

– Matjessalat auf Rote-Bete-  
Carpaccio 236

– Rote-Bete-Carpaccio mit  
Ziegenfrischkäse 204

Rote-Linsen-Suppe 211

Russische Apfeltorte 250

## S

### Salat

– Babyspinatsalat mit Flädle 205

– Dinkelcouscous-Salat mit Feta  
198

– Erbsen-Minze-Salat 198

– Feldsalat mit gebratener  
Hühnerleber 197

– Fenchel-Beeren-Salat 203

– Grüne-Bohnen-Salat mit Feta  
202

– Kürbis-Apfel-Salat 196

– Melonensalat mit  
Hähnchenbrust 202

– Panzanella 200

– Rote-Bete-Carpaccio mit  
Ziegenfrischkäse 204

– Schwarzwurzelsalat mit Orangen  
200

– Spargelsalat mit Himbeeren 195

– Wildkräutersalat mit  
Käsenocken 199

– Wildkräutersalat mit  
Topinambur 203

### Salatöl

– Bärlauchöl 50

– Basilikumöl 46

– Lavendelöl (als Salatöl) 96

Salbei als Gewürz 130

Salbeitee 130

Sauerteigbrot mit Wurzelgemüse  
180

Schafgarbentee 134

Schwarzwurzelsalat mit Orangen  
200

Schwyzer Bürlı 181

Seelachsfilet mit Mozzarellahaube  
234

Selleriesuppe mit Apfel 209

**Spargel, grüner**

- Panzanella 200
- Spargelquiche 217
- Spargelsalat mit Himbeeren 195
- Spargelquiche 217

**Spinat**

- Babyspinatsalat mit Flädle 205
- Grasgrüne Suppe mit Lachs 211
- Kichererbsensuppe mit Spinat 208
- Spinat mit Rosinen 223

**Suppe**

- Andornrahmsuppe 38
- Brennesselsüppchen 58
- Dinkelgrießsuppe mit Gemüse 210
- Gemüsesuppe ruck zuck 209
- Grasgrüne Suppe mit Lachs 211
- Kastanien-Zwiebelsuppe 212
- Kichererbsensuppe mit Spinat 208
- Kürbissuppe Relax 108
- Kürbissuppe Steiermark 212
- Rote-Linsen-Suppe 211
- Selleriesuppe mit Apfel 209

- Süßkartoffelsuppe mit Ingwer 208

- Zucchini-Minze-Suppe 213

**Süßkartoffel**

- Gefüllte Süßkartoffel 220
- Süßkartoffelsuppe mit Ingwer 208

T

**Tee**

- Poleiminzetee 116
- Quendelkrauttee 120
- Salbeitee 130
- Schafgarbentee 134

**Topinambur**

- Wildkräutersalat mit Topinambur 203

- Traubensalat mit Mandelkrokant 241

- Träubleskuchen 249

V

- Veilchensirup 138

W

- Weihnachtliches Apfelbrot 254

- Wildbraten mit Preiselbeeren 230

- Wildkräutersalat mit Käsenocken 199

- Wildkräutersalat mit Topinambur 203

- Wildschweingulasch mit Selleriepesto 228

- Wintergemüse aus dem Ofen 222

**Würzmittel**

- Bärlauchpfeffer 50
- Gundelrebensalz 78
- Salbei als Gewürz 130

Y

- Ysophühnchen 150

Z

- Zanderfilet mit Basilikum-Käse-Soße 235

- Ziegenbrie mit Trauben 183

- Ziegenfrischkäse mit Trauben 191

**Zucchini**

- Kürbis-Zucchini-Couscous 221
- Zucchini-Minze-Suppe 213
- Zucchini-puffer mit Kräuterschmand 216