

Inhaltsverzeichnis

- 8 Vorwort
- 10 Einleitung
- 14 Die Gruber-Küche und mein Buch



- 16 **Salate & Suppen**
- 18 Bittersalate mit Orangen, Feigen und Tandoori-Dressing
- 20 Chicorée-Feldsalat mit Preiselbeeren und Feigensenfdressing
- 22 Eisbergsalat mit Bergkräuter, Grapefruit, Cashewkernen und Mandeln im Bergkräuter-Dressing
- 23 Feldsalat mit Kartoffeldressing mit Granatapfel und Croutons
- 24 Kopfsalatherzen mit Mango und Olivendressing mit Estragon
- 25 Romanasalat mit Kapern-Ei-Vinaigrette und Vollkornbrotkrusteln
- 26 Maissalat mit Blumenkohl, Chili, jungem Lauch und Feta-Käse
- 28 Saisonale Blattsalate mit Blaubeeren und Joghurt-Dressing
- 30 Linsen-Currysuppe mit Gewürzjoghurt, Tomaten und Koriander

- 32 Kalte Blumenkohlsuppe mit geräuchertem Saiblingsfilet
- 34 Morchel-Cappuccino mit Pralinen und Crustini
- 36 Klare Kartoffelsuppe mit Kartoffel-/Haferpflanzlerl, Majoran, Gemüse



- 38 **Vorspeisen**
- 40 Burrata mit Auberginenpüree, Zucchini und Balsamico Parmesanblättern
- 42 Gebratener Chicorée in Orangen-Thymianvinaigrette, Fenchel, rosa Pfeffer und Walnüsse
- 44 Falafel mit Erdnusscouscous und Gewürzjoghurt
- 46 Marinierter Saibling mit schwarzem Rettich, Misocreme und Krusteln
- 48 Lauwarmer Linsensalat mit Wassermelone und Limone
- 50 Strudel von Waldpilzen auf marinierten Strauchtomaten
- 52 Wildreisgalette mit mediterranem Gemüse und Kräuterschmand



54 Hauptspeisen vegetarisch

- 56 Dialog vom Mais mit BBQ und Schmorzwiebel
- 58 Gebratenes Gemüse im Chinakohl mit Erdnusscreme, Erbse und Reiscracker
- 60 Gefüllte Kohlrabi mit Teriyaki-Sauce, Curryschaum und Blutampfer
- 62 Gegrillter Blumenkohl mit Curryschaum und Koriander-Bulgur
- 64 Gemüse Tempura auf jungem Lauch
- 66 Gefüllte Spinatcrepes im Karotten-Ingwerfond mit rosa Pfeffer
- 68 Kartoffelbratling mit Liebstöckel auf abgeschmolzenem Sauerkraut und Röstzwiebelfond
- 70 Kartoffel-Gemüse-Blinis mit jungem Lauch, gebratenen Stein-champignons in Kräuter-Senf-Fond
- 72 Kartoffel-Gemüsegratin im Kartoffel-fond mit gebratenem Chicorée
- 74 Kartoffel-Parmesanauflauf, Kohlrabi-Petersilienwurzelgulasch mit Thymian
- 76 Kräuterpolenta mit gefülltem Wirsing im Röstzwiebelfond und geschmorten Tomaten
- 78 Ofen-Kartoffeln mit Kräuter-Sprossen-salat, Kräuterquark und Leinöl

- 88 Rote Bete Knödel auf Senfspinat
- 82 Spitzkohllasagne mit gegrilltem Kräuterseitling, provenzalischem Gemüse und marinierten Kräutern
- 84 Kartoffel-Kräuternockerl mit Tomaten-Paprikaconfit und Spinat
- 86 Vital Risotto mit Pfeffer-Aprikosen und Tegnsee Bergkäse, Kräutersalat



88 Hauptgerichte Fisch

- 90 Lachsfilet in der Nusskruste mit warmer Gemüsevinaigrette
- 92 Lachsforelle mit zweierlei Karotten und Caponata
- 94 Pflanzlerl vom Zander mit Brokkoli-röschen im Dashi-Fond
- 96 Tegernsee Saibling auf Senfgurken im Dill-Rosenblütenfond
- 98 Zanderfilet auf Spitzkraut mit Vollkorn-spätzle und Schnittlauchschnitzel



100 Hauptgerichte Fleisch

- 102 Kalbslende mit Quinoa-Zwiebel, Erbse und Kräuteröl
- 104 Kalbstafelspitz mit Nacktgerste, Senf-Fond, gelbe und rote Bete und Kräutersalat
- 106 Maishendlbrust mit gebratenem Spargel, Soja, Ingwer und Kräutersalat
- 108 Rehrücken auf Dörrobst-Hirse mit Petersilienwurzel und Röstzwiebelfond



110 Desserts, Drinks, Müslis

- 112 Chia-Dessert mit Orangespuma
- 114 Marinierte Erdbeeren mit Basilikum
- 116 Muscovadoeis mit süßem Kräutersalat, Buttermilchschaum und Quinoa
- 118 Pistazienkuchen mit Kirschragout und Joghurt
- 120 Tegernseer Topfenschaum mit Birnen, Nüssen und Rosinen
- 122 Topfenknödel mit Aprikosen
- 124 Frischkäsenockerl mit Rosmarinhonig

- 126 Vanille-Landfrischkäse mit Physalis und Pinienkernen
- 128 Vanille-Milchreis mit Pfirsich und Zitronenmelisse
- 129 Ziegenfrischkäse mit Honig und Studentenfutter
- 130 Zucchinikuchen mit Mandeljoghurt und süßem Pesto
- 132 Bio-Blauberger Käse von der Naturkäserei Tegernsee mit Bittersalaten
- 134 Gegrillte Kartoffelscheiben mit Tegernseer Bergkäse und schwarzem Pfeffer
- 136 Butter-Mango-Milch-Lassi
- 136 Beeren-Vitaldrink
- 137 Bananen-Ananas-Drink mit Kokos
- 138 Gruber-Müsli
- 139 Basen-Müsli



140 Basengerichte

- 142 Unsere Basenküche
- 143 Basen-Brühe
- 143 Basen-Püree
- 144 Fenchelsalat mit Ananas, Safran und rosa Pfeffer
- 146 Kohlrabi-Papayasalat mit Estragon und Leinsamen
- 148 Zucchini-salat mit geschmorten Kirschtomaten und Pinienkernen

150	Brokkolisalat mit Mandeln und Kräutern
151	Zweierlei Karottensalat mit Cashewkernen und Koriander
152	Salat von der Roten Bete, Apfel und Meerrettich
154	Brokkoli-Spinatsuppe
156	Kartoffelsuppe mit Thymian und Kräuteröl
158	Süßkartoffelsuppe, Koriander, schwarzer Sesam
160	Zucchini-Suppe mit Tomatenconfit und Pinienkernen
161	Basenbrühe mit Dinkelockerl
162	Petersilienwurzelsuppe mit Estragon und gepopptem Dinkel
164	Gelbe und Rote Bete mit Kartoffel-Kräuterstampf
166	Gebatener Chicorée auf Gemüsefond mit Kartoffel-Majoranstampf
168	Gedünsteter Brokkoli mit Hafer
170	Gefüllte Zucchini mit Hirse im Kräuterfond
172	Mangoldgemüse mit Mandelschaum und Kartoffeln
174	Süßkartoffel mit Blattspinat im Kokos-Curryschaum



176	Grundrezepte
178	Das kleine Getreide- und Körnerbrevier
180	Das kleine Kräuterbrevier
182	Balsamicoreduktion
182	Curryschaum
182	Erbsenpüree
183	Gemüsefond
183	Gewürzjoghurt
184	Grunddressing Salat
184	Grundsuppe
185	Kapern-Ei-Vinaigrette
185	Karotten-Ingwerfond
186	Kartoffeldressing
186	Kräuteröl
186	Kräutersalz
187	Liebstöckelsalz
187	Limonen-Joghurtdressing
187	Limonensalz
187	Mandelcreme
188	Mediterranes Öl
188	Pesto
188	Pilzfond
189	Röstzwiebelfond
189	Salsa Verde
190	Süßes Pesto
190	Tomatenconfit
190	Vanillefond
191	Vanillesoße
191	Zwiebelconfit

Liebe Freunde der Genuss- Küche für die Schönheit

Ich bin dankbar, dass dieses wunderbare Buch
nun entstehen durfte.

Es war ein langgehegter Wunsch von
Gertraud Gruber, dass Herr Fell, unser Küchenchef,
der Jahrzehnte mit einem Guide Michelin Stern
ausgezeichnet war, seine wunderbaren, bekömmlichen
Kreationen der Schönheitsfarmküche preisgibt.

Frau Gruber hatte täglich erlebt, wie sich die Gäste
auf der Farm an den Gerichten, die nicht nur
ein Gaumenschmaus, sondern auch ein
Augenschmaus sind, erfreuten.

Dieses kulinarische Erlebnis, das die Farmküche
durch unseren Küchenchef bot, entsprach
gänzlich der Philosophie von Gertraud Gruber:

**Mit Freude gesunde, wohlschmeckende
und bekömmliche Gerichte aus frischen
Zutaten essen, dient dem Wohlbefinden und
trägt zur Schönheit von Innen bei.**

Ich wünsche Ihnen viel Freude
beim Nachkochen zuhause.

Ihre

Irene Bopp

Stiftungsvorstand der Gertraud & Josef Gruber Stiftung



Chicorée-Feldsalat mit Preiselbeeren und Feigensenfdressing

Zutaten

zusammen ca. 400 g

Chicorée

Feldsalat

1 EL Preiselbeeren

1 Karotte, gekocht und
in Scheiben
geschnitten

30 g Spargelsprossen

Dressing

300 g Grunddressing,
Seite 184

1 EL Feigensenf

100 g Orangensaft

40 g Honig

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Chicorée in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Feldsalat für 1 Stunde in kaltes Wasser einlegen. Danach gut schleudern. Preiselbeeren, Karottenscheiben und die Spargelsprossen unter den Salat geben.

Dressing

Zutaten mixen und über den Salat geben.



Michael Fell's Profi-Tipp

● **Chicorée** enthält Inulin, das unsere guten
● Darmbakterien „füttert“, sodass diese sich
● bestens vermehren und damit die nega-
● tiven Darmbakterien „in Schach“ halten
● können. Ein ausbalanciertes Mikrobiom
● ist DER Schlüssel zu unserer Gesundheit.



Lachsfilet in der Nusskruste mit warmer Gemüsevinaigrette

Zutaten

- 480 g Lachsfilet
 - etwas Kokosfett
 - Salz, Pfeffer

 - 90 g Butter
 - ½ St. Lauch
 - 60 g Pekannüsse, gehackt
 - 1 Limone, Abrieb
 - 1 EL Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch), gehackt

 - 2 Karotten, gewürfelt
 - ½ St. Lauch
 - 1 Paprika
 - 2 Stangensellerie
 - 1 Zucchini
 - 2 Tomaten
 - 1 rote Zwiebel

 - 4 Kartoffeln, mittelgroß und mehlig kochend
 - Salz, Pfeffer

 - 200 g Olivenöl
 - 100 g Estragonessig
 - Salz, Pfeffer

 - etwas Pesto,
- Seite 188

Zubereitung

In einer beschichteten Pfanne den Lachs beidseitig jeweils 2 Min. glasig garen und würzen. Dann die Butter, Nüsse, Kräuter und den Limonenabrieb hinzufügen und über den Fisch geben.

Das geschälte und kleingeschnittene Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend abschrecken. Mit den Tomaten mischen und mit den Zwiebeln, Essig, Öl zu einer Vinaigrette verrühren.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Kokosfett beidseitig goldgelb braten und würzen.

Anrichten

Die Kartoffelscheiben in den Teller geben, mit einem Teil des Gemüses beträufeln. Darauf den Lachs und das restliche Gemüse. Nach Geschmack mit etwas Pesto ergänzen.



Michael Fell's Profi-Tipp

Lachs enthält einen hohen Anteil von Omega-3-Fettsäuren, die für den menschlichen Stoffwechsel viele Vorteile bringen. Sie stärken die Immunabwehr, sind wichtig für die Herzgesundheit und schützen vor kognitivem Abbau.



Zucchinikuchen mit Mandeljoghurt und süßem Pesto

Zutaten

275 g Vollkornmehl
300 g Zucchini,
fein gerieben
75 g Sonnenblumenkerne,
gemahlen

3 Eiweiß
150 g Zucker

3 Eigelb
130 g Pflanzenöl
1 Prise Zimt
1 TL Backpulver

4 EL Joghurt
2 EL Honig
2 Limonen, Abrieb und
Saft
4 EL gehackte und
geröstete Mandeln

Süßes Pesto,
Seite 189

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen, Eiweiß und Zucker steif schlagen und unterziehen. In eine gefettete Kuchenform geben und ca. 25 Min. bei 175 Grad backen.

Mandeljoghurt

Joghurt mit den anderen Zutaten gut vermischen.

Anrichten

Den Kuchen in Streifen schneiden und mit dem Mandeljoghurt und dem süßen Pesto garnieren.

