

INHALT

Vorwort	5	SOMMER.	57
FRÜHLING	7	Wärme, Licht, Obst und Gemüse in Überfülle	
Im Frühling muss nicht alles knackig sein		Salat aus frischen Erbsen, Radieschen und geröstetem Brot	59
Frittata aus Radieschenblättern	9	Quinoa-Salat	61
Pasta mit Spargelcreme	11	Gratinierter Radicchio	63
Karottenpuffer mit Joghurtsoße	13	Brotsalat »Fattoush«	65
Grünes Shakshuka	17	Karottensalat mit Sesam und Ingwer	67
Eintopf mit Mangold	19	Zucchini-Risotto mit Minze	69
Italienische Spinatknödel (Malfatti)	21	Spaghetti mit Pesto aus Tomaten und Mandeln	71
Cake mit Kräutern und Käse	23	Ratatouille mit Safran	73
Risotto mit Kräutern	25	Zucchinipesto	75
Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln	27	Südfranzösische Gemüsesuppe (Soupe au Pistou)	77
Salat mit Erdnuss-Chili-Soße (Gado Gado)	31	Karottenpüree mit Kümmel	79
Risotto mit Fenchel, Orange und Wodka	35	Sommerliche Bohnensuppe	81
Suppe mit Lauch, Erbsen und Kräutern	37	Provenzalisches Gratin	83
Pasta mit Spargel und Shiitake-Pilzen	41	Pasta mit Zucchini, Gorgonzola und Safran	85
Gedünstete Radieschen	43	Brokkoli mit Tahini-Dressing	87
Blumenkohlsuppe	47	Spätsommerliches Kartoffelgratin (Patate arraganate)	91
Süße Brötchen zu Ostern (Hot Cross Buns)	49	Obstsalat mit Sternanis und Basilikum	93
Gebackener Zitronenpudding	51	Erdbeer-Pistazien-Pawlowa	95
Rhabarbermarmelade	55	Aprikosenkuchen (Marillenfleck)	99
		Gebackene Pfirsiche (Peach Cobbler)	101
		Clafoutis mit Kirschen	103

HERBST 105

Gibt es eine Gratin-Diät?

Einfache Zwiebeltarte 107

Toskanische Zwiebelsuppe (Carabaccia) 109

Lasagne mit Radicchio 111

Spaghetti mit Safran und Butter 113

Kürbis-Crumble. 117

Gratinierter Blumenkohl. 119

Gratin mit Weißkohl und Maronen. 121

Rosenkohl mit Honig und Chilibutter. 123

Cake mit Ziegenkäse, Rosinen
und Walnüssen 127

Risotto mit Birnen und Gorgonzola. 131

Rotweingelee 135

WINTER 137

Übrigens reicht es schon, sich halbwegs
gesund zu ernähren

Berliner Erbsensuppe ganz anders 139

Selleriesuppe mit Safran 141

Minestrone. 143

Dip aus Weissen Bohnen mit Fenchelsamen .. 145

Rote-Bete-Paste 147

Salat aus roten Zwiebeln, Grapefruit
und Chicorée 149

Graupensalat mit Roter Bete 151

Japanischer Weisskohlsalat 153

Rosenkohl aus dem Ofen mit Cranberrys 155

Suppe aus der Toskana mit Bohnen, Kohl
und Weißbrot (Ribollita) 157

Lasagne mit Schwarzkohl 159

Chicorée-Tarte mit Orangensirup 161

Gefüllter Kürbis mit Esskastanien 163

Weihnachtskekse 165

Vegane Birnen-Schoko-Tarte. 169

Über die Autorin. 170

Register 172