

# INHALT

---

10 Vorwort

## 13 FRÜHLING

- 15 Knoblauchbutter-Spitzkohl mit Ricotta
- 16 Feta-Sticks mit Sesam und Honig auf Rucolasalat
- 19 Grüner Spargel mit Tahinisoße und Granatapfel
- 20 Grüner Spargel mit Bärlauch-Eier-Salat
- 22 Bunte Frühlings-Bowl mit Halloumi und Hummus
- 25 Champignon-Parmesan-Zitronen-Salat
- 26 Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Gochujang-Kichererbsen
- 29 Gebäckener Artischocken-Spinat-Dip
- 30 Linsenrösti mit grünem Spargel und Frühlingszwiebeln
- 33 Frühlings-Minestrone
- 34 Knoblauch-Confit
- 37 Apfelringe aus der Pfanne mit Rhabarberkompott

## 39 SOMMER

- 41 Blumenkohl-Steaks mit Parmesan und Knoblauch
- 42 Lauwarmer Karottensalat mit Feta, Granatapfel und Pistazien
- 45 Geröstete Zucchini mit Joghurt und Knoblauch
- 46 Couscous mit Rösttomaten und Halloumi
- 49 Mozzarella-Auberginen in Tomatensoße

- 50 Aubergine mit Dattel-Feta-Füllung
- 53 Feta-Karotten-Päckchen
- 54 Avocadobutter mit gerösteten Tomaten
- 57 Aubergine mit Dattel-Curry-Dip und Granatapfel
- 58 Balsamico-Karotten mit Burrata
- 61 Lauwarmer Zucchinisalat mit Parmesan und Basilikum
- 62 Zucchiniröllchen mit Feta und Walnüssen
- 65 Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese
- 66 Burrata mit geriebenen Tomaten und Olivenöl
- 69 Balsamico-Zucchini mit Burrata
- 70 Panko-Paprika mit Feta-Füllung
- 73 Gerösteter Salat mit Paprika, Karotten, Granatapfel und Feta
- 74 Gebratene Pfifferlinge mit Rösttomaten und Burrata
- 77 Dicke Bohnen mit Auberginen und Tomaten
- 78 Karotten-Granola

## 81 HERBST

- 83 Easy Feierabendkürbis mit Riesenbohnen
- 84 Butternutkürbis mit Parmesankruste
- 87 Butternut-Halloumi-Kürbis mit Pistazienpesto
- 88 Rosenkohl mit Parmesankruste
- 91 Feta mit Pistazienkruste auf Rote-Bete-Salat
- 92 Crispy Smashed Brokkoli

- 95 Gebackener Fenchel mit Tahini-Kruste
- 96 Kürbis mit Tahini-Soße
- 99 Smashed Kürbis
- 100 Kürbis mit Feta, Feigen und Walnüssen
- 103 Rotkohlsalat mit Orange
- 104 Rosenkohl mit Erdnusssoße
- 107 Geröstete Kürbiskerne
- 108 Brokkoli-Parmesan-Suppe
- 111 Kürbis-Birnen-Crumble mit Maronen und Cranberrys

## II3 WINTER

- 115 Roasted Butternut-Pasta mit Salbei
- 116 Süßkartoffel-Halloumi-Salat mit Granatapfel und Cashewkernen
- 119 Süßkartoffelrosen mit Parmesan
- 120 Parmesan-Wirsing mit Süßkartoffelpüree
- 123 Orangen-Chili-Lauch mit Linsencreme
- 124 Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit getrockneten Tomaten
- 127 Gebackener Chicorée mit Parmesan und Haselnüssen
- 128 Balsamico-Schalotten mit Süßkartoffeln
- 131 Grünkohlsalat mit Süßkartoffel und Feta
- 132 Süßkartoffel-Feta-Salat mit Datteln und Tahini-Soße
- 135 Scharfe Süßkartoffel mit Joghurt und Knoblauch
- 136 Süße Süßkartoffeln
- 139 Rote-Bete-Energy-Balls mit Kokos
- 140 Über die Autorin