

## 14 DIE *Frühlingsfrische* WIEDERENTDECKEN

---

- 16 *Frühlingserwachen in Natur und Küche*
- 21 Canapés mit Bärlauch-Pesto
- 23 Blätterteigtaschen mit Spargelfüllung
- 25 Mini-Spargel-Quiches
- 27 Gefüllte Eier
- 28 *Hühnerliebe und Eierglück*
- 31 Flieder-Eiscreme
- 33 Lammspieße mit Spinat & Joghurt-Dip
- 35 Mini-Erdbeer-Pavlova
- 36 *Gartenzeit im Frühling*
- 41 Frittierte Holunderblüten
- 43 Holunderblüten-Sirup  
für Holunderblüten-Limonade
- 45 Rhabarber-Muffins mit Baiser-Haube
- 47 Walderdbeer-Rhabarber-Kompott  
mit Vanillesoße
- 49 Erdbeer-Tartelettes

## 4 Vorwort

## 6 *Kochleidenschaft* UND GÄRTNERGLÜCK

---

- 6 *Meine Küche*
- 8 *Mein Garten*
- 12 *Meine Häppchen aus dem Garten*

## 52 DIE Sommerfreuden AUSLEBEN

---

- 54 *Sommerliche Leichtigkeit mit Wohlfühleffekt*
- 58 *Gartenzeit im Sommer*
- 63 Canapés mit Wachteleiern auf Spinatbett
- 65 Gurken-Sandwiches
- 67 Mohn-Knusperstangen
- 69 Vital-Stullen mit Radieschen
- 71 Zucchini-Röllchen
- 73 Sommerrollen
- 75 Zucchini-Möhren-Puffer
- 77 Zuckerschoten-Süppchen
- 79 Tomaten-Quiches
- 81 Kohlrabi-Carpaccio mit Burrata
- 83 Tomatensuppe aus frischen Tomaten
- 84 *Sommerfeste und Genuss im Garten*
- 91 Radieschen-Spinat-Salat mit Opas Salatdressing
- 92 Kräuteröl
- 95 Brokkoli-Bällchen
- 97 Blüten-Plätzchen
- 99 Lavendel-Sirup für Cocktails

## 100 DIE Herbstzeit GENIESSEN

---

- 102 *Reife Früchte und Genuss in der Herbstzeit*
- 111 Süßkartoffel-Taler
- 113 Gourmet-Feigen
- 115 Pfifferlinge in Süßkartoffelblüten
- 117 Möhrensalat
- 119 Herzhaftes Cheddar-Shortbread mit Rosmarin
- 121 Kürbis-Stullen mit Roter Bete
- 123 Pflaumen-Mohn-Schnecken
- 125 Rotkohl-Flammkuchen
- 127 Kartoffel-Spiralen
- 129 Rosenkohl-Spieße
- 130 *Ernteglück und Erntedankfest*
- 133 *Gartenzeit im Herbst*
- 134 *Die Gartensaison neigt sich dem Ende zu*
- 137 Winterlicher Grünkohlsalat
- 139 Esskastanien
  
- 142 *Einladung zum Gartenfest*
- 143 *Vielen lieben Dank!*
- 143 *Zum Weiterlesen*
- 143 *Webtipps*
- 144 *Über die Autorin*