

## 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*

## **100** DIE *Herbstzeit* GENIESSEN

## **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
- 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