

INHALT

VORWORT

REZEPTE

FRÜHLING

- Zwiebelkuchen
Gebackener Weißkohl mit Berglinsen
Junge Möhren aus dem Ofen
Rüblkuchen
Kartoffelsalat
Kartoffel-Salatsauce
Kohlrabi-Erbsen-Suppe
Pasta Primavera
Spargel-Dinkelbladen
Rhabarbersorbet mit Haferbröseln
Spargelsuppe
Erdbeer-Spargel-Salat
Gurkensalat
Erdbeerpfannkuchen mit Feldsalat

6

11
15
16
20
22
24
26
28
32
34
36
38
42
44
46
48

SOMMER

- Dampfnudeln mit Erdbeerkompott
Mascarpone-Eis mit gebackenen Erdbeeren
Tomatenuppe
Kreuzblütler-Gemüse aus dem Ofen
Bohnen-Bolognese
Heidelbeergrießbrei
Westfälische Quarkspeise
Spitzkohlsalat
Tomatensalat
Rote-Bete-Brot
Käsekuchen mit Stachelbeeren
Bircher Müsli
Gefüllte Ofentomaten
Armer Ritter mit blanchierten Brombeeren
Kartoffelpuffer mit Holunder-Äpfeln

51

52
54
56
58
60
66
68
70
72
74
78
82
84
86
88

H E R B S T	9 1	W I N T E R	1 3 3
Dreierlei Gemüse mit Käsesauce	92	Brokkoli-Kürbis-Quiche	134
Pflaumen-Porridge	94	Schwarzwurzel-Galette	136
Gebratener Weichkäse auf Birnen-Rucola-Salat	96	Steckrüben-Gnocchi mit Rosenkohl	138
Kasten-Pickert	98	Pastinaken-Eintopf	140
Pizza Bianca mit Roter Bete	102	Steckrüben-Eintopf	142
Pilzspätzle	106	Kartoffelfladen	146
Kürbisgulasch	108	Rosenkohlgatin	150
Rotkohl-Brotsalat aus dem Ofen	112	Leinsamenbrot	152
Pflaumenkuchen	114	Lauch-Flammkuchen	154
Apfel-Walnuss-Schnecken	118	Palmkohl-Pasta	158
Strammer Max mit Tomaten-Pilz-Gemüse	120	Grünkohl-Kürbis-Eintopf	162
Spinatknödel	122	Wurzelgemüse aus dem Ofen	164
Zwiebelsuppe	124	Rotkohl-Pfannkuchen	166
Kürbisbrot	126	Kartoffel-Lauch-Suppe	168
Gemüsestrudel	130	Beten-Bartsch	170
		Haselnuss-Butterkuchen	172
		Saisonkalender	176
		Register	182
		Über den Autor	190