

INHALT

VORWORT

6

REZEPTE

11

FRÜHLING

15

Zwiebelkuchen

16

Gebackener Weißkohl mit Berglinsen

20

Junge Möhren aus dem Ofen

22

Rüblükuchen

24

Kartoffelsalat

26

Kartoffel-Salatsauce

28

Kohlrabi-Erbsen-Suppe

32

Pasta Primavera

34

Spargel-Dinkelfladen

36

Rhabarbersorbet mit Haferbröseln

38

Spargelsuppe

42

Erdbeer-Spargel-Salat

44

Gurkensalat

46

Erdbeerpfannkuchen mit Feldsalat

48

SOMMER

51

Dampfnudeln mit Erdbeerkompott

52

Mascarpone-Eis mit gebackenen Erdbeeren

54

Tomatensuppe

56

Kreuzblütler-Gemüse aus dem Ofen

58

Bohnen-Bolognese

60

Heidelbeergrießbrei

66

Westfälische Quarkspeise

68

Spitzkohlsalat

70

Tomatensalat

72

Rote-Bete-Brot

74

Käsekuchen mit Stachelbeeren

78

Birchermüsli

82

Gefüllte Ofentomaten

84

Armer Ritter mit blanchierten Brombeeren

86

Kartoffelpuffer mit Holunder-Äpfeln

88

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