

Inhalt

6 **Vorwort**

Vorab

- 9 Öfter mal was Neues probieren und genießen
- 10 Saisonkalender Herbst & Winter frisch aus dem Freiland

Die Rezepte

- 13 Frühstück – ein guter Start in den Tag
- 29 Gemüse – saisonal, regional, einfach gut
- 49 Geschmortes – macht mehr aus Fleisch und Gemüse
- 69 Suppen & Eintöpfe – heiß geliebt, aromatisch und gesund
- 87 Herbstsalate – knackig frisch und cool kombiniert
- 109 Aus dem Ofen – warm, wohlig, wunderbar
- 131 Süßes – tut gut und ergibt Sinn

Zum Schluss

- 150 Register
- 152 Über die Autorin