

Vorwort	5	Pasta mit grünem Spargel	56
Das Buch	6	Cremige Pasta mit Brokkoli und Zuckerschoten	59
EINLEITUNG UND WARENKUNDE 8			
Saisonale Ernährung	10	Mangold-Galette	60
Saisonale einkaufen	12	Schnell eingelegte Mairübchen	63
Nachhaltige Küche	14	Rhabarberkompott	64
Rezept für Gemüsebrühe	15	Erdbeermarmelade mit Holunderblüten	67
Einkochen, Einlegen und Fermen- tieren – die Saison verlängern	16	S O M M E R:	
Gärtner für Anfänger	18	Gurkenkaltschale	70
Der eigene Kräutergarten	22	Estragon-Honig-Dressing und Minzjoghurt	73
Sprossen selbst ziehen	24	Petersilienpesto	74
Linsenaufstrich mit Tomaten			
Fenchelsalat mediterran			
Staudenselleriesalat mit Aprikosen			
Kohlrabi-Cremesuppe	29	und Blauschimmelkäse	82
Sahnedressing mit Schnittlauch	30	Bohnengemüse mit Tomaten	85
Pesto mit Liebstöckel	32	Bunte Spieße für den Grill	86
Radieschengrün-Gremolata	35	Gefüllte Champignons	88
Salat von Wildkräutern	36	Schafskäse vom Grill	89
Kohlrabibrättersalat	39	Sommerlicher Brotsalat	90
Spinat in dreierlei Varianten	42	Linsensalat mit Auberginen	92
Oliventapenade mit gebackenem Blumenkohl	45	und Paprika	
Frühlingssalat mit Maultaschen	46	Bulgur mit Rosinen und frittierten Zucchini	97
Couscous mit Erbsen und gebratenen Radieschen	49	Gefülltes Gemüse	98
Polentaeken mit frischem Bärlauch	50	Paprika-Frittata	100
Risotto mit dicken Bohnen	52	Eingelegtes Sommergemüse	103
		Rote Grütze	104
		Streuselkuchen vom Blech	107

HERBST:

Topinambursuppe	110	Chili sin carne	172
Dressings mit Kürbiskernöl und mit Apfel		Pasta mit Grünkohl und Gorgonzola	174
Basilikumpesto	113	Haselnusspasta mit gebratenem Rotkraut	177
Kürbisaufstrich	114	Krautpfanne mit Asianudeln	179
Rettichsalat	117	Winter-Gemüsetarte	181
Steckrübenstampf	121	Sauerkraut selbst gemacht	182
Süßkartoffeln mit Senfdip	122	Bratbirnen	185
Bohneneintopf mit Parmesan	127		
Kartoffeln gefüllt	128		
Graupenrisotto mit Pilzen	131		
Schwarzwurzel-Kartoffel-Auflauf	133	Rezeptregister	188
Zwiebelkuchen	134	Saisonkalender	190
Mixed Pickles	137	Impressum	192
Hokkaido süß-sauer eingelegt	138		
Apfelcrumble	141		
Schichtdessert mit Maronen	143		
Kürbis-Cheesecake	144		
	147		

WINTER:

Sellerie-Cremesuppe	150
Zitronendressing	153
Feldsalatpesto und Zitronenpesto	154
Karottensalat mit Grapefruit	156
Rosenkohlsalat	159
Rote-Beten-Salat	160
Ofengemüse winterlicher Art	162
Wirsing- und Karottengemüse mit Dinkel	167
Pastinakenpommes mit Schmanddip	168
Rotkrautfalafel	171