

Vorwort	5	Pasta mit grünem Spargel	56
Das Buch	6	Cremige Pasta mit Brokkoli und Zuckerschoten	59
<b>EINLEITUNG UND WARENKUNDE 8</b>		Mangold-Galette	60
Saisonale Ernährung	10	Schnell eingelegte Mairübchen	63
Saisonal einkaufen	12	Rhabarberkompott	64
Nachhaltige Küche	14	Erdbeermarmelade mit Holunderblüten	67
Rezept für Gemüsebrühe	15	<b>SOMMER:</b>	
Einkochen, Einlegen und Fermentieren – die Saison verlängern	16	Gurkenkaltschale	70
Gärtnern für Anfänger	18	Estragon-Honig-Dressing und Minzjoghurt	73
Der eigene Kräutergarten	22	Petersilienpesto	74
Sprossen selbst ziehen	24	Linsenaufstrich mit Tomaten	77
<b>FRÜHLING:</b>		Fenchelsalat mediterran	79
Kohlrabi-Cremesuppe	29	Staudensellerie Salat mit Aprikosen und Blauschimmelkäse	82
Sahnedressing mit Schnittlauch	30	Bohngengemüse 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
Kohlrabiblättersalat	39	Sommerlicher Brotsalat	90
Spinat in dreierlei Varianten	42	Linsensalat mit Auberginen und Paprika	92
Oliventapenade mit gebackenem Blumenkohl	45	Bulgur mit Rosinen und frittierten Zucchini	97
Frühlingssalat mit Maultaschen	46	Gefülltes Gemüse	98
Couscous mit Erbsen und gebratenen Radieschen	49	Paprika-Frittata	100
Polentaecken mit frischem Bärlauch	50	Eingelegtes Sommergemüse	103
Risotto mit dicken Bohnen	52	Rote Grütze	104
		Streuselkuchen vom Blech	107

## **HERBST:**

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