

# INHALT

## 8 NICHT VEGETARISCH

### 12 ANBAUMETHODEN

BEVOR SIE

MIT DEM KOCHEN BEGINNEN,  
LESEN SIE BITTE UNBEDINGT DIE  
ANMERKUNGEN ZU DEN REZEPten

AUF S. 118.

### 14 SAISONAL

### 16 GEMÜSE KAUFEN

### 18 GEMÜSELEXIKON

- |    |                             |
|----|-----------------------------|
| 20 | Wurzelgemüse und Knollen    |
| 36 | Kohl                        |
| 50 | Pilze                       |
| 58 | Hülsenfrüchte               |
| 64 | Zwiebeln                    |
| 74 | Salat                       |
| 86 | Quer durch den Gemüsegarten |

### 110 KONDIMENTE UND GEWÜRZE

- |     |                           |
|-----|---------------------------|
| 112 | Unverzichtbare Kondimente |
| 116 | Gewürze                   |

### 118 REZEPTE

- |     |  |
|-----|--|
| 120 | Geniale Cremes und Dips                |
| 134 | Mariniert, fermentiert und aufgegossen |
| 150 | Hauptgerichte                          |
| 202 | Salate und Beilagen                    |

### 244 ÜBER DIE AUTOREN

### 246 LIEFERANTEN, GESCHÄFTSPARTNER, FREUNDE UND FÖRDERER

### 248 REGISTER

- |     |                |
|-----|----------------|
| 248 | Saisonkalender |
| 251 | Gemüsezutaten  |
| 252 | Rezepte        |