

Inhalt

Hallo zusammen! 8

Die Gemüse-Matrix 12

Das Hitzespektrum 16

Die perfekte Vorratskammer 20

Aus Resten Brühe kochen 468

Epilog 470

Buchwerbung 472

Danksagung 473

Saisonkalender 474

Register 475

WEISS

KNOBLAUCH 28

MEERRETTICH 40

+ Wasabi 41

DAIKON

(japanischer

Winterrettich) 44

PASTINAKE 54

KOHLRABI 62

FENCHEL 68

KNOLLEN-

SELLERIE 76

BLUMENKOHL 80

+ Baby-Blumenkohl

(Caulini) 82

CHINAKOHL 90

GELB

INGWER 98

+ Galangal 101

+ Kurkuma 101

ZITRONENGRA 108

MAIS 114

PATISSON-KÜRBIS 122

ORANGE

MÖHRE 130

SÜSSKARTOFFEL 142

BUTTERNUSS-

KÜRBIS 154

+ Spaghettikürbis 157

KÜRBIS 162

ROT

TOMATE 174

+ Tomatillo 178

RADIESCHEN 186

ROTE PAPRIKA 192

RHABARBER 204

CHILI 212

VIOLETT

WEISSE RÜBE 224

+ Steckrübe 226

ROTE BETE 234

+ Gelbe Bete 237

RADICCHIO 250

+ Endivien 251

ARTISCHOCKE 256

AUBERGINE 262

BRAUN

ZWIEBEL 274

+ Rote Zwiebel 278

+ Schalotte 278

KARTOFFEL 292

TOPINAMBUR 304

JAMSWURZEL

& WURZEL-

KNOLLEN 304

PILZE 312

+ Trüffel 315

DUNKELGRÜN

SPINAT 326

+ Mangold 329

+ Neuseeländer

Spinat 329

RUCOLA 338

+ Brennnessel 339

KRÄUTER 342

GRÜNKOHL &

CAVOLO NERO

(Schwarzkohl) 356

BROKKOLI 362

+ Chinesischer

Brokkoli 325

+ Brokkolini 364

ZUCCHINI 370

+ Zucchini Blüten 373

GURKE 382

BOHNEN 386

+ Bohnensprossen 389

OKRA 394

HELLGRÜN

LAUCH 402

+ Frühlingszwiebel 405

SPARGEL 410

STAUDENSELLERIE 416

+ Spargelsalat

(Celtuce) 417

SALAT 422

+ Brunnenkresse 424

PAK CHOI 430

ROSENKOHL 436

ERBSEN & ZUCKER-

SCHOTEN 442

KOHL 448

AVOCADO 460

+ Bittermelone 443