

Vorwort	9
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	11
Die Wintergemüse und ihre Inhaltsstoffe	13
Wintergemüse lagern	16
Zum Umgang mit diesem Buch	18
Rezepte	19
 Blumenkohl und Brokkoli	 20
<i>Brokkoli-Möhren-Eintopf mit Käse</i>	21
<i>Blumenkohlpizza</i>	22
<i>Blumenkohlgratin mit Hackfleisch</i>	24
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Béchamelsauce</i>	27
<i>Blumenkohl-Muffins</i>	28
<i>Gratinierter Blumenkohl</i>	29
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Fritters</i>	30
<i>Blumenkohlorte mit Putenfleisch</i>	32
<i>Wintertarte mit Brokkoli, Rosenkohl und Tomaten</i>	34
<i>Brokkolieintopf mit Lachs und Farfalle</i>	36
 Chinakohl, Spitzkohl und Pak Choy	 38
<i>Spitzkohleintopf mit Kürbis und Chorizo</i>	39
<i>Chinakohleintopf mit Shiitakepilzen</i>	40
<i>Chinakohl-Nudel-Eintopf</i>	42
<i>Chinakohluppe mit Garnelen</i>	43
<i>Kürbissuppe mit Pak Choy</i>	44

<i>Pak-Choy-Suppe mit Blauschimmelkäse</i>	46
<i>Spitzkohleintopf mit Roter Bete und Sucuk</i>	48
<i>Spitzkohleintopf mit Reis und Zitronengras</i>	50
<i>Pak-Choy-Eintopf mit Mandelmilch und Quinoa</i>	51
Grünkohl	52
<i>Gnocchi mit Grünkohl und Kürbis</i>	53
<i>Potaje – spanischer Grünkohleintopf mit Kichererbsen</i>	54
<i>Blätterteigkarte mit Grünkohl</i>	56
<i>Grünkohleintopf mit Merguez</i>	58
<i>Toskanischer Grünkohleintopf Ribollita</i>	60
<i>Grünkohlaufauf mit Béchamelsauce und Schinkenwurst</i>	62
<i>Portugiesischer Grünkohleintopf Caldo Verde</i>	64
Knollensellerie	66
<i>Selleriesuppe mit Kokos und Speck</i>	67
<i>Sellerie-Möhren-Eintopf mit Nüssen</i>	68
<i>Selleriesuppe mit Nordseekrabben und Dill</i>	69
<i>Linsendal mit Sellerie und Tomaten</i>	70
<i>Sellerie-Käse-Gratin mit Lachs</i>	72
<i>Minzepesto mit Cashewkernen</i>	74
<i>Spinatpesto mit Sonnenblumenkernen</i>	75
<i>Buchweizeneintopf mit Sellerie und Möhren</i>	76
<i>Sellerie-Chinakohl-Eintopf</i>	77
Kohlrabi und Kohlrübe	78
<i>Kohlrabi-Kartoffel-Gratin</i>	79
<i>Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Kräutern</i>	80
<i>Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Graupen und Fleischbällchen</i>	82
<i>Kohlrabisuppe mit Fiskeboller</i>	84
<i>Kohlrabi-Tomaten-Tarte mit Schinken</i>	86
<i>Kohlrübenlasagne</i>	88
<i>Orientalische Kohlrübencremesuppe mit Kresse</i>	90
<i>Kohlrüben-Süßkartoffel-Eintopf</i>	91
Kürbis	92
<i>Kürbis-Muffins</i>	93

<i>Kürbisgratin mit Hackfleisch</i>	94
<i>Herbstliche Kürbistorte mit Nüssen</i>	96
<i>Kürbis-Tortilla mit Chorizo</i>	98
<i>Muschelnudeln mit Kürbis</i>	100
<i>Kürbisrisotto</i>	102
<i>Kürbis-Pancakes</i>	103
<i>Kürbis-Galettes mit Schafskäse</i>	104
Lauch	106
<i>Lauchtorte mit Käse</i>	107
<i>Lauchquiche mit Lachs</i>	108
<i>Dunkelgrüne Lauchquiche mit Schinken</i>	110
<i>Bunte Lauchsuppe mit Reis</i>	112
<i>Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch</i>	113
<i>Flammkuchen mit Lauch 1.</i>	114
<i>Flammkuchen mit Lauch 2.</i>	116
Möhren	118
<i>Möhreneintopf mit Graupen</i>	119
<i>Möhreneintopf mit Nüssen</i>	120
<i>Möhreneintopf mit Bohnen</i>	122
<i>Möhren-Sauerkraut-Eintopf mit Rostbratwürstchen</i>	124
<i>Möhren-Kürbis-Lauch-Eintopf mit Reis</i>	126
<i>Sauerkrautsuppe mit Möhren und Graupen</i>	128
Pastinaken und Petersilienwurzel	130
<i>Currylinsen mit Petersilienwurzel</i>	131
<i>Wintercremesuppe mit Pastinaken und Topinambur</i>	132
<i>Pastinaken-Möhren-Eintopf mit Gnocchi und Pute</i>	134
<i>Wintersuppe mit Sternanis</i>	136
<i>Petersilienwurzel-Pastinaken-Suppe mit Nüssen</i>	138
<i>Pastinakensuppe mit Sprossen</i>	140
<i>Pastinakengratin</i>	141
<i>Kichererbseneintopf mit Petersilienwurzel und Chorizo</i>	142
<i>Wurzelbrot</i>	144

Rosenkohl	146
<i>Rosenkohleintopf mit Würstchen</i>	147
<i>Rosenkohleintopf mit Möhren und Pinienkernen</i>	148
<i>Rosenkohl überbacken mit Speck</i>	150
<i>Geflügelcremesuppe mit Rosenkohl und Kräutern</i>	152
<i>Maronen mit Rosenkohl in Kokossahne</i>	154
<i>Rosenkohl-Süßkartoffel-Auflauf</i>	155
<i>Pilz-Sahne-Suppe mit Rosenkohl und Croûtons</i>	156
Rote Bete	159
<i>Rote-Bete-Risotto</i>	160
<i>Rote-Bete-Eintopf mit Wurzelgemüse und Bohnen</i>	162
<i>Rote-Bete-Torte</i>	164
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	166
<i>Rote-Bete-Pizza</i>	168
<i>Rote-Bete-Suppe mit Tortellini</i>	170
Schwarzwurzel und Topinambur	172
<i>Topinambur-Sellerie-Suppe</i>	173
<i>Schwarzwurzelsuppe</i>	174
<i>Schwarzwurzeln mit Sahne-Béchamelsauce und Schinken</i>	176
<i>Schwarzwurzelaufbau mit Lauch</i>	178
<i>Gemüsecremesuppe mit Schwarzwurzel und Dill</i>	180
<i>Topinambur-Kartoffel-Suppe mit Muschelfleisch</i>	182
<i>Topinamburcreme mit Möhren und Brokkoli</i>	184
Weißkohl und Wirsing	186
<i>Wirsing mit Farfalle und Möhren</i>	187
<i>Weißkohlsuppe »Szegedin«</i>	188
<i>Weißkohlsuppe mit Hackfleisch</i>	190
<i>Weißkohllasagne mit Linsen</i>	192
<i>Krautfleckerln</i>	194
<i>Weißkohl-Süßkartoffel-Suppe mit Mandelpesto</i>	196
<i>Wirsingeintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch</i>	198
<i>Wirsingeintopf mit Schinken und Roggenbrot</i>	201
<i>Wirsing-Tomaten-Tarte</i>	202
Rezeptregister	204