

FRÜHLING 16

Geröstetes Brot
mit Erbsenhummus 24

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung 26

Ofenkartoffeln mit Quark 28

Omelett mit Radieschen
und Spinat 30

Spinat-Smoothie 32

Bunter Gemüsereis 34

Frühlingssalat mit Kräuterdressing 38

Kohlrabisuppe mit gerösteten
Sonnenblumenkernen 40

Panierter Kohlrabi mit Grünkernsalat
& Pesto aus Radieschengrün 42

Pesto aus Radieschengrün 44

Frühlingssuppe
mit Klößchen 46

Möhrenkuchen
mit Frischkäsecreme 48

SOMMER 50

Blumenkohl-Bratlinge
mit Kräuterquark 54

Mediterraner Pastasalat 56

Gemüselasagne 58

Cremige Brokkolisuppe 60

Gefüllte Zucchinirollchen 62

Leichter Tomatensalat
mit Croutons 64

Tomatensoße – Mein Lieblingsrezept
als Basis für viele Gerichte 66

Bohnensalat 68

Gebratene Nudeln mit
selbst gemachter Wok-Soße 70

Gefüllte Zucchini 72

Wraps mit Grillgemüse 74

Bunte Tarte mit Mangold & Ricotta 76

Sommerliche Brotzeit 78

HERBST 80

Rote-Bete-Gnocchi
mit roten Zwiebeln und Salbei 84

Knusprige Gemüsebällchen
in Currysoße 86

Ofengemüse mit Kräuterquark 88

Gebackener Blumenkohl
aus dem Ofen 90

Zwiebel-Chutney mit Zwetschgen 92

Rote-Bete-Smoothie 94

Herzhafte Lauchquiche
mit jungen Erbsen 96

Selbst gemachte Burgerbrötchen 98

Mangold-Burger 100

Selbst gemachte Mayonnaise 102

Herbstlicher Feldsalat
mit gerösteter Bete 104

Zum Mitnehmen –
Herbstlicher Salat im Glas..... 106

WINTER 110

Wirsing mit Dicken Bohnen
auf Püree 114

Wirsing-Kartoffelsuppe 116

Kartoffelspalten
aus dem Backofen 118

Gefüllte Pasta
mit Wirsing & Ricotta 122

Gemüseeintopf mit Linsen 124

Spinat-Knödel 126

Vollkorn-Spaghetti
mit Wintergemüse 128

Grünkohl-Bratlinge 130

Würziges Kürbiscurry mit Reis 132

Kürbis aus dem Backofen 134

Frittata mit Wintergemüse 136

Basis: Gemüsebrühe 138