

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 Zucchiniröllchen 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

- 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

- Wirsing mit Dicken Bohnen
auf Püree 114
- Wirsing-Kartoffelsuppe 116
- Kartoffelspannen
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