

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

**Umschlagklappe vorne:**  
**Von Körnern und Kernen**

- 4 Eine Welt voller Genuss**
- 6 Grüne Welle für mehr Geschmack**
- 60 Register**
- 62 Impressum**
- 64 3 schnelle Brotaufstriche**

**Umschlagklappe hinten:**  
**Eine für alle Fälle**  
**Immer im Einsatz**

## 8 HUNGER AUF HEIMAT

---

- 10 Rösti mit Dillgurken**
- 12 Walnusskartoffeln mit Selleriesalat**
- 13 Pastinakenstampf mit Bohnensalat**
- 14 Spitzkohlquiche mit Spargel**
- 16 Perlgraupenrisotto mit Kürbis**
- 17 Kohlrabi-Möhren-Auflauf**
- 18 Pilzknödel mit Rahmlauch**

## 20 LUST AUF MITTELMEER

---

- 22 Petersiliengnocchi mit Ofentomaten
- 24 Mozzarellapäckchen mit Melonensalat
- 25 Falafel mit Möhren-Fenchel-Salat
- 26 Peperonata-Tarte
- 28 Spinatcrespelle mit Gorgonzola
- 30 Pasta mit Brokkoli und Knoblauchknusper
- 32 Erbsen-Mandel-Couscous
- 33 Bulgurpfanne mit Sesam-Feta

## 34 APPETIT AUF ASIEN

---

- 36 Süßkartoffel-Kokos-Curry
- 38 Würziger Tofu mit Glasnudelsalat
- 39 Bratnudeln mit Spargel und Ei
- 40 Möhrenpuffer mit Mangosauce
- 42 Gewürzkartoffeln mit Linsen
- 43 Pakoras mit Wasabi-Schmand
- 44 Sesampfannkuchen mit Paprika
- 46 Safranreis mit Rote-Bete-Dip
- 47 Grünes Wok-Gemüse mit Cashews
- 48 Kokosreis-Röllchen mit Erdnusssauce

## 50 SCHARF AUF TEXMEX

---

- 52 Bohnen-Mais-Küchlein mit Salsa
- 54 Linsenchili mit Käse-Röstbrot
- 55 Gefüllte Paprika mit Ananasreis
- 56 Gemüse-Enchiladas
- 58 Süßkartoffeln mit Mango-Gurken-Salat
- 59 Chilikartoffeln mit Käseomelett