

# Inhalt

Vorwort . . . . .	10
-------------------	----

## Frühling

Die Liebe zur Natur . . . . .	14
Wilder Kissenbezug . . . . .	17
Auf zum Trödel . . . . .	19
Aus alt mach neu . . . . .	20
Dekorative Dosen als Küchenhelfer . . . . .	21
Nordisches Landküchenglück . . . . .	23
New Nordic Diet oder die Wiederentdeckung des nordischen Geschmacks . . . . .	24
Was ist das Besondere am <i>noma</i> ? . . . . .	25
Unterwegs in Kopenhagen und die Entdeckung der neuen nordischen Küche . . . . .	26
Was ist die <i>New Nordic Diet</i> ? . . . . .	27
Lammkeule mit Gurkensalat . . . . .	30
Zwiebelomelett mit geräuchertem Lachs . . . . .	33
Grüner Spargel-Garnelencoctail . . . . .	35
Stachelbeerkuchen mit Baiser . . . . .	37

# *Winter*

Winter- und Eisbaden . . . . .	138
Was macht Winterbaden so reizvoll? . . . . .	139
Sauna: Balsam für Körper & Seele . . . . .	141
Wo der Weihnachtsmann wohnt . . . . .	144
<i>Mini-Weihnachtswichtel</i> . . . . .	148
<i>Lichterglanz</i> . . . . .	150
Schwedischer Weihnachtsschinken . . . . .	152
Köttbullar mit brauner Soße . . . . .	155
Grünkohlsalat mit Orangen . . . . .	158
Kornotto . . . . .	160
Sauerteig-Ansatz . . . . .	163
Roggenbrot . . . . .	165
Ris à la mande (auch Risalamande) . . . . .	167
Braune Kekse . . . . .	170
Norwegische »Klejner« . . . . .	172
Semlor . . . . .	174
Literatur . . . . .	178
Rezeptverzeichnis . . . . .	182
Die Autorinnen . . . . .	184