

# INHALT

Es lebe der Bauernmarkt ...	7
Gemüse gut lagern	8
Schonend Garen	10
Würziges dazu	11
Klassische Saucen	12

## FRÜHLING 16

Zartes Grün überall. Es lockt frischer Salat und junges Gemüse auf dem Markt. Jetzt ist es auch an der Zeit einen kleinen Kräutergarten auf Balkon oder Fensterbrett anzulegen.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	18
Saison Tipps Frühling	20
Rezepte der Saison	22

## SOMMER 112

Beeren und Früchte sind jetzt verführerisch süß. Zarte Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika und Auberginen, frische Gurken und Bohnen gibt es in Hülle und Fülle. Wunderbar für leichte Sommergerichte.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	114
Saison Tipps Sommer	116
Rezepte der Saison	118

## HERBST 232

Erntezeit: Gemüse und Obst sind jetzt besonders aromatisch. Kürbis, Kartoffeln und Wurzelgemüse sind in unglaublicher Vielfalt auf dem Markt. Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Quitten haben Hauptsaison. Zeit, die Vorratskammer zu füllen.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	234
Saison Tipps Herbst	236
Rezepte der Saison	238

## WINTER 318

Traditionell kommen Wurzeln und Knollen jetzt groß heraus. Rüben, Schwarzwurzeln und Topinambur, Rote Bete, Möhren und Kohl sind gute Lagergemüse und den ganzen Winter verfügbar. Perfekt für deftige, wärmende Wintergerichte.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	320
Saison Tipps Winter	322
Rezepte der Saison	324

Rezept- und Sachregister	436
Impressum	448