

# INHALT

## 7 EINFÜHRUNG

- 10 Praktische Hinweise
- 12 Los geht's!

## 41 KLEINER IMBISS

- 42 Zucchini-Fenchel-Tarte
- 46 Dicke-Bohnen-Creme  
mit Salbei
- 50 Dreierlei Hummus
- 54 Baba Ganoush
- 57 Thymianplätzchen  
und Brombeeren mit Honig  
und Thymian

## 61 SALATE UND SUPPEN

- 62 Frittata mit Sprossen
- 65 Bunter Gartensalat
- 69 Palmkohl-Sellerie-Suppe
- 72 Rote-Bete-Suppe
- 76 Gazpacho

## 81 SCHNELLES ABENDESSEN

- 82 Karottenpesto
- 85 Mangoldpesto
- 88 Gartenpizza
- 92 Knoblauch mit Kräutern
- 96 Einfache Ratatouille

## 101 LECKERE BEGLEITER

- 102 Salsa verde
- 106 Radieschen-Schalotten-Pickles
- 109 Bouquet garni
- 112 Chilipaste
- 116 Rotkohl mit Roten  
Johannisbeeren

## 121 GETRÄNKE UND SÜSSES

- 122 Cremetöpfchen mit Verbene,  
Duftgeranie und Thymian
- 127 Erdbeer-Smoothie
- 129 Pimm's-Gelee
- 132 Heidelbeer-Geranien-Kompott
- 135 Scharfer Tomatensaft
  
- 138 Nützliche Adressen
- 139 Register
- 143 Danksagung