

# Inhalt

## 13 Vorwort

### Frühling

- 16 Karottencremesuppe  
Tagliatelle mit Barba di Frate und Bärlauchpesto  
Panna cotta mit Rhabarberkompott
- 22 Zweierlei Spargel auf Frühlingssalat  
Lammkoteletts mit Nuss-Sbrinz-Kruste  
Rhabarber-Erdbeer-Trifle
- 28 Spargelsalat mit Sesam-Vinaigrette  
Bärlauch-Kartoffelpüree mit Pilzragout  
Rhabarberköpfchen mit Vanillesauce
- 34 Bärlauchcremesuppe mit verlorenem Ei  
Gnocchi mit Fenchelbröseln und Zitronen  
Rotes Apfelkompott mit Schlagrahm
- 40 Blattsalat mit Pinienkernen  
Tofu-Kokos-Bällchen mit Tomatensauce  
Mangomousse
- 46 Grünspargel mit Erdbeer-Nuss-Dressing  
Geschnetzeltes Kalbfleisch mit Rösti  
Erdbeeren mit Orangenquark
- 52 Linsenschaumsuppe mit Sprossen  
Gebratener Wels auf Wirz  
Geeistes Rhabarber-Apfel-Süppchen
- 58 Spargelcremesuppe  
Poulet mit Ofengemüse  
Friskäsekuchen mit Zitronenmelisse
- 64 Ziegenfrischkäse auf Avocado-Spargel  
Tofu-Gemüse-Hackbraten  
Schnelles Erdbeereis auf Beeren

### Sommer

- 72 Tramezzini  
Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis  
Aprikosen mit Nuss-Grieß-Kruste
- 78 Schnittsalat mit Karotten und Quinoa  
Schnelle Pasta mit Salbei  
Panna cotta mit Fruchtsauce
- 84 Kresseallerlei auf Gurkensüppchen  
Griechische Fleischbällchen  
Beerentraum
- 90 Kräuter im Ausbackteig  
Tofu-Pilz-Stroganoff  
Aprikoseneistorte
- 96 Zucchini carpaccio  
Forellenfilets mit Basilikumbutter  
Quarkmousse mit Beeren-Allerlei
- 102 Blattsalat mit Melone und Blüten  
Jambalaya  
Zitronengranité mit Minze
- 108 Thymiantomaten auf getoastetem Brot  
Wildreissalat mit Pouletwürfeln  
Ricottatorte
- 114 Karotten-Zitronen-Cremesuppe  
Geschmortes Kaninchenfleisch  
Tartelettes mit Lemon Curd
- 120 Tomatensuppe  
Spaghetti mit Fisch und Sommergemüse  
Minzeparfait im Filoteigkörnchen

- 126 Maissuppe  
Spinatknöpfli  
Himbeerköpfchen
- 132 Grüne Erbsensuppe mit Minze  
Seezunge auf Gemüsereis  
Beerenparfait
- 138 Schnittsalat mit Karotten  
Spaghetti mit Venusmuscheln  
Rotweifeigen mit Zabaione
- 144 Bunter Blattsalat mit Sbrinzstangen  
Lammspieß mit Zitronenrisotto  
Rotweinkirschen mit Röteliglace

## Herbst

- 152 Karotten-Orangen-Cremesuppe  
Überbackener Zander  
Schmorapfel
- 158 Focaccia mit dreierlei Pasten  
Reis-Linsen-Suppe  
Mandelflan mit Traubenkompott
- 164 Grissini mit Schabzigerdip  
Kastanien-Kürbis-Eintopf mit Rindfleisch  
Gebrannte Creme
- 170 Mango-Karotten-Salat  
Exotisches Thai-Curry  
Heiße Ananas mit Minze

- 176 Apfel-Wurzelgemüse-Salat  
Hackfleisch-Kastanien-Burger  
Nussparfait mit Rotweinzwetschgen
- 182 Lauch mit Kräutersauce  
Käsequiche  
Geschmorte Feigen mit Pinienkernen
- 188 Pflücksalat mit Äpfeln und Kastanien  
Lammkoteletts mit Kürbis  
Dörräpfelterrinen mit Holunderkompott
- 194 Karotten-Quitten-Süppchen mit Ingwer  
Nudeln mit Nuss-Mascarpone-Sauce  
Bunter Pflaumensalat
- 200 Lauchsalat mit Brüsseler Endivie  
Kürbisreis  
Kastanien-Schokoladen-Eis

## Winter

- 208 Süßkartoffelsuppe  
Lammkoteletts auf Currymango  
Zitronen-Quarkcreme mit Kokosflocken
- 214 Wintersalat mit Austernpilzen  
Suppeneintopf mit Kabis, Reis und Sauerkraut  
Bratapfel mit Vanillesauce
- 220 Bunter Randensalat  
Pouletbrüstchen mit Oliven und Pinienkernen  
Mango-Tarte-Tatin mit Pistazien
- 226 Kürbiscremesuppe  
Tagliatelle mit Cicorino rosso  
Orangensalat mit Datteln und Minze

- 232 Süß-scharfe Apfelsenf-Suppe  
Hackbraten vom Huhn mit Nudeln  
Dattelsenf-Tartelettes auf Dörrfrüchtekompott
- 238 Orangen-Fenchel-Salat  
Gewürzlamm mit Datteln  
Honigflan mit Fruchtsauce
- 244 Karottensuppe  
Osso buco milanese mit Kartoffelpüree  
Birne mit Kastanienmousse
- 250 Mango-Karotten-Salat  
Reisnudeln mit Tofu, Sprossen und Erdnüssen  
Mangoschale
- 256 Randensuppe mit Meerrettich und  
Zwiebelsprossen  
Roter Reis mit Pilzen und Lauch  
Zitronencreme
- 262 Rotkabissalat mit Früchten und Baumnüssen  
Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo  
Birngratin mit Haselnussstreusel
- 268 Mais-Kürbis-Suppe  
Apfelrösti mit Marktpilzen  
Apfelsaft-Halbgefrorenes mit Granatapfelsauce
- 274 Kürbischips  
Hecht mit Apfel-Gersten-Allerlei  
Zwetschgenparfait mit Dörrbirnen