

# FRÜHJAHR

- 15 Krautsalat  
mit Knoblauchbrot
- 16 Spargelsalat mit  
Orangen-Sesam-Dressing
- 16 Gegrillter Romanasalat  
auf Graupenrisotto  
mit Erbsen
- 20 Basilikum-Rucola-Pesto
- 20 Hauchdünne Ofenkartoffeln  
mit Avocado-creme  
und Radieschen
- 24 Spinatröllchen mit  
Gurkendip
- 27 Rhabarberkompott aus  
dem Ofen
- 28 Lauwarmer Gemüsesalat  
mit Rauke
- 28 Spiegelei mit Salbei und  
Ziegenfrischkäse
- 32 Spinatsalat mit Avocado  
und Apfel
- 32 Milchgraupen mit  
Erdbeer-Basilikum-Salat
- 36 Apfelgelee mit  
Holunderblütensirup
- 41 Gefüllte Kräuterpfannkuchen  
mit Spargel und Rosmarin
- 42 Mezzelune mit Erbsen  
und Borretsch

# SOMMER

- 46 Ratatouille mit kalter  
Tomaten-Meerrettich-Sauce  
auf Polentaschnitte
- 49 Gurken-Ayran
- 49 Lauwarmer Reismudelsalat  
mit Koriander-Sesam-Pesto
- 52 Reineclaudenchutney
- 55 Tomaten-Aprikosen-Ketchup
- 59 Rucolagnocchi mit  
Safranfenchel und Ricotta
- 60 Artischocken mit  
dreierlei Dips
- 64 Fenchel mit  
mariniertem Gemüse
- 64 Basilikumsorbet
- 67 Linsensalat mit gegrillter  
Paprika und Joghurdip
- 68 Müsli
- 68 Gegrilltes Sandwich  
mit Artischocken
- 73 Rote Grütze mit Vanillesauce
- 74 Tomatenmark
- 74 Gebratene Reismudeln  
mit Mangold
- 78 Frittierte Linsenbällchen  
mit Joghurt-Gurken-Dill-Dip
- 81 Auberginen-  
Kichererbsen-Dip
- 81 Schwarzer-  
Johannisbeer-Sirup
- 84 Salzzitronen
- 87 Brokkoli mit jungen  
Ofenkartoffeln
- 88 Aprikosen-Schmand-Kuchen
- 88 Zuckerschotensalat  
mit Burrata und  
frittiertem Knoblauch
- 93 Essiggurken
- 95 Gefüllte Zucchini-  
blüten
- 95 Kräutertee
- 98 Spaghetti Aglio e Olio
- 103 Fettuccine mit Zucchini  
und Sesam
- 103 Ricottaauflauf mit  
frischen Beeren
- 107 Stachelbeerkompott
- 108 Blaubeersmoothie
- 108 Zucchini-  
puffer mit  
Basilikum-creme
- 113 Mangold-Parmesan-Frittata
- 114 Penne mit Avocado-  
Minze-Sauce
- 114 Ajvar à la Maria
- 118 Gazpacho mit  
grünen Tomaten
- 121 Bohneneintopf  
mit grünem Reis
- 122 Überbackene  
Auberginenröllchen mit  
Brezenfüllung
- 125 Quinoasalat mit Zucchini  
und Ziegenfeta
- 125 Überbackene Tomaten  
auf Basmatireis mit Linsen
- 128 Eingelegte Chilis
- 131 Bohnensuppe mit  
gebackenen Tomaten und  
Parmesanknusper
- 132 Brotsalat mit Kichererbsen,  
Tomaten, Bohnen  
und pochiertem Ei
- 134 Gefüllte Auberginen aus  
dem Ofen
- 134 Quarkpfannkuchen mit  
Blaubeeren und Ahornsirup
- 138 Auberginentarte mit  
Tomatensalat
- 141 Gelee aus weißen  
Johannisbeeren
- 142 Zucchini-  
salat mit  
Pinienkernen und Croûtons
- 142 Tomaten-  
Bohnen-Salat  
mit frittiertem Lauch
- 146 Fächerkartoffeln  
mit Kräuterschmand
- 149 Tortillas mit gebratenem  
Fenchel und Bohnen-creme

# HERBST

- 152 Linsencurry mit Kürbis und Avocado-creme
- 155 Tarte Tatin mit Zwetschgen
- 155 Applecrumble mit Zitronenmascarpone
- 159 Kartoffelkuchen mit Sellerie, Apfel und Ziegenkäse
- 160 Hausgemachte Pappardelle mit Steinpilzen
- 163 Apfel-Thymian-Chutney
- 163 Zwetschgenmus
- 166 Krautstrudel mit Balsamicozwiebeln und Schmand
- 169 Mohn-Ricotta-Nudeln mit karamellisierten Birnen
- 169 Rote-Bete-Puffer mit Meerrettichcreme
- 172 Pappardelle mit Wurzelbolognese
- 175 Kartoffeln mit Endivien und Haselnüssen
- 176 Bratapfelmus
- 180 Pfifferlingrisotto mit Rosmarinmandeln
- 184 Rote-Bete-Ravioli mit frittierte Brennessel
- 187 Ingwersirup
- 187 Salzkartoffeln mit Ricottaomelett und Petersilienpesto
- 190 Kürbisgnocchi mit Majoran
- 193 Geschmorte Karotten mit Safranrisotto
- 195 Rotes Sauerkraut
- 198 Brezenknödel-Carpaccio mit sautierten Pilzen und Kerbel
- 201 Petersilienwurzelsuppe mit frittiertem Lauch und Vinschgerlcroûtons
- 201 Rote-Bete-Gemüse mit Karotten und Kartoffeln
- 204 Nussparfait mit Pflaumenkompott

# WINTER

- 208 Radicchiosalat mit Feigen, Granatapfel und Rote Bete
- 208 Kürbisreibe-ricotta mit Quittenkompott und Schmand
- 212 Tortillas mit Wirsing, Feta und Crème fraîche
- 215 Grünkohl-tortelli mit frittierte Petersilie und Mimosette
- 216 Flammkuchen mit Kraut und Feigen
- 216 Grünkohlchips
- 221 Gebratener Reis mit Grünkohl und Spiegelei
- 221 Rosenkohl-crostiti mit Birne und Schmorzwiebeln
- 224 Karotten-Apfel-Salat mit gebratenem Halloumi
- 224 Krautfleckerl mit Brezen-croûtons
- 228 Gemüsebrühe
- 233 Gedämpfte Grünkohl-taschen mit Pflaumensauce
- 234 Gebratener Radicchio mit Feigen und Kartoffel-Sellerie-Püree

# EINMACHEN

- 20 Basilikum-Rucola-Pesto
- 27 Rhabarberkompott aus dem Ofen
- 36 Apfelgelee mit Holunderblüten-sirup
- 52 Reineclauden-chutney
- 55 Tomaten-Aprikosen-Ketchup
- 74 Tomatenmark
- 81 Schwarzer-Johannisbeer-Sirup
- 84 Salzzitronen
- 93 Essiggurken
- 95 Kräutertee
- 107 Stachelbeerkompott
- 114 Ajvar à la Maria
- 128 Eingelegte Chilis
- 140 Gelee aus weißen Johannisbeeren
- 163 Apfel-Thymian-Chutney
- 163 Pflaumenmus
- 176 Bratapfelmus
- 187 Ingwersirup
- 195 Rotes Sauerkraut
- 228 Gemüsebrühe