
INHALT

GRUNDLAGEN 8

Ein kleiner Streifzug durch den Küchengarten	12
Heimische Superfoods – Ernteklassiker neu entdeckt	18
Heimische Ernte in der Spitzenküche	22

REZEPTE 26

Wissenswertes rund um die Rezepte in diesem Buch	28
--	----

FRÜHLING 31

Frühlingsburger mit Spargel, Räucherlachs und Kernen	33
Bärlauchfocaccia mit Dinkelvollkornmehl	35
Kartoffelsalat mit Frühlingskräutern und Radieschen	37
Kohlrabisuppe mit Curry-Quinoa-Topping	39
Pesto aus Möhrengrün und Hanfsamen	43
Kohlrabisalat mit knusprigem Kräuter-Granola	45
Bärlauchtaschen mit Möhren-Linsen-Füllung	47
Couscoussalat mit geschmortem Spargel und Kräutern	49
Gemüse-Pommes mit Kräuter-Dip	51
Frühlingseintopf mit Kokosmilch und Hähnchenbrustfilet	55
Bunter Frühlingssalat mit fruchtiger Erdbeer-Vinaigrette	57
Würziger Smoothie mit Radieschen, Spinat und Apfel	59
Spargeltörtchen mit Fetakäse und Kräutern	61
Rotbarschfilet mit Zitrone und Thymian	63
Frühlingsbaguette mit Schinken-Chips	65

SOMMER 67

Sommerburger mit Kichererbsen und Gemüse	69
Tomaten-Gazpacho mit fruchtiger Wassermelone	71
Orient-Bulgursalat mit Früchten und Pistazienkernen	73
Couscoussalat mit geschmorten Tomaten	75
Blumenkohlsalat mit Fenchel und Blaubeeren	77
Erbsencremesuppe mit Minze und Zitrone	79
Shepherd's Pie mit sommerlichem Gemüse	81
Gemüsetopf mit Zitronen-Minz-Dip	83
Sommerbowl mit Früchten und Rauchmandeln	87
Blumenkohlsuppe mit Kokos-Mandel-Topping	89
Bunter Sommersalat mit Himbeer-Balsamico-Dressing	91
Pasta mit Mangoldpesto und marinierten Stielen	93
Cremige Polenta mit grünem Sommergemüse	95
BBQ-Ketchup mit leichtem Raucharoma	97
Gurken-Gin-Slushy mit Ingwer und Minze	101

HERBST

103

Herbstburger mit Kürbis-Fenchel-Gemüse und Sesam	105
Selleriesalat mit Äpfeln und Walnusskernen	107
Kartoffelpommes dreierlei aus dem Ofen	109
One Pot Pasta mit Möhren, Pilzen und Erdnuss-Soße	111
Butternut-Focaccia mit Hanfsamen und Kürbiskernen	113
Kartoffelcremesuppe mit Apfel-Walnuss-Topping	115
Hausgemachter Lahmacun mit buntem Krautsalat	117
Wohlfühl-Pasta mit Chutney und Feta	119
Geschmorter Rotkohl mit Äpfeln, Orangen und Nüssen	121
Hummus mit gebratenen Pilzen	125
Zwiebelgalette mit Schinken und Walnusskernen	127
Rotes Herbst-Curry mit Kürbis, Fenchel und Paprika	129
Rotkohlsalat mit bunter Quinoa und Orangen	131
Kürbis-Möhren-Suppe mit karamellisierten Kichererbsen	133
Bunter Wurzelsalat mit Cranberrys und Steakstreifen	135

WINTER

137

Winterburger mit Rotkohl-Salat und Körner-Crunch	139
Geröstetes Wintergemüse mit roten Belugalinsen	141
Gelbe-Bete-Chutney mit Cranberrys und Ingwer	143
Rosenkohlgemüse mit Curry und Zitrusfrüchten	145
Grünes Winter-Curry mit Spinat und Erdnüssen	147
Chicorée mit fruchtiger Honig-Gin-Marinade	151
Wintergulasch mit bunten Rüben und Knollen	153
Bunter Wintersalat mit Grünkohl und Apfelvinaigrette	155
Rote-Bete-Pasta mit Ziegenkäse, Nüssen und Kernen	157
Herzhaftes Brot aus Petersilienwurzeln	159
Weißer Wintersuppe mit Mandelcrunch	161
Couscoussalat mit Schwarzwurzeln und Orangen	163
Rosenkohl-Pasta mit Sauerkirschen und Rauchmandeln	165
Rote-Bete-Pesto mit gerösteten Walnusskernen	167
Hausgemachte Gnocchi aus Kartoffeln und Grünkohl	169

Register	170
Danksagung	175
Über die Autorin	175