

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
Spargetörtchen 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-Min-Zip-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 Apfelfainaigrette 155
Rote-Bete-Pasta mit Ziegenkäse, Nüssen und Kernen 157
Herhaftes Brot aus Petersilienwurzeln 159
Weiße 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