

KOCHE GUTES UND REDE DARÜBER ...	7
DER SPEISEMEISTER	8

FRÜHLING	14
Jetzt zieht die Frische in meine Küche ein. Die Gerichte werden leicht und bunt, ich freue mich auf den ersten Spargel, aromatische Erdbeeren und knackige Radieschen.	

SOMMER	56
Nun geht es in die Vollen! Die Marktstände sind farbenfroh und abwechslungsreich – jetzt ist die Vielfalt am größten. Und genau das kann man auch in der Küche schmecken!	

HERBST	100
Jetzt dürfen auch wieder schwerere Gerichte im Ofen schmoren. Spitzkraut und Kürbis sind in dieser Jahreszeit wichtige und köstliche Komponenten meines Speiseplans.	

WINTER	136
Kulinarisch geht es jetzt traditionell unter die Erde: Kartoffeln, Rote Bete, Rüben & Co. wärmen, in Verbindung mit intensiv-aromatischen Gewürzen, von innen.	

GRUNDREZEPTE	178
MENÜ-VORSCHLÄGE	184
REGISTER	186
IMPRESSUM	192