

Einführung	7	Kürbisspalten mit Zitronen-Kräuter-Kruste Tamaras Ratatouille	72 74
Wurzeln	10		
Pochiertes junges Gemüse mit Kapernmayonnaise	12	Paprika und Chili	78
Marokkanischer Möhrensalat	14	Bunte Gemüsepaella	80
Rote-Bete-Salat mit Orangen und schwarzen Oliven	15	Salat von marinierten Paprikaschoten und Pecorino	82
Geröstete Pastinaken und Süßkartoffeln mit Kapernvinaigrette	16	Mediterrane Gemüsetarte »all inclusive«	84
Kartoffel-Süßkartoffel-Curry	18	Rauchiges Entenrührei auf Röstbrot	86
Rote Bete mit Joghurt und Zitronenrelish	19	Shakshuka	87
Feiner Kartoffelsalat mit Kräutern und Wachteleiern	20	Die Kohlfamilie	90
Tarte Tatin »Surprise«	22	Brokkoli-Gorgonzola-Pie	92
Topinambur mit Manouri und Basilikumöl	24	Brokkolisalat mit Sesamdressing	94
Süßkartoffel-Wedges mit Zitronengras- Crème-fraîche	26	Feine Weißkohlpäckchen	95
Gemüsebrühe mit Petersilienklößchen	28	Rauchige Frittata	96
Saisongemüse-Tempura	29	Brokkoli mit Reisnudeln	98
Süßkartoffelküchlein	32	Weiße Kohl-Kohlrabi-Salat	99
Zwiebel & Co.	34	Fruchtiger Rotkohlsalat	102
Lauchpuffer	36	Wirsing-Parmesan-Suppe	104
Tarte mit karamellisiertem Knoblauch	38	Rosenkohl und Tofu	105
Gefüllte Zwiebeln	39	Blumenkohl mit Safran	106
Frittierter Lauch	42	Die vielseitige Aubergine	108
Scharfer Tofu mit Frühlingszwiebeln	44	Aubergine mit Buttermilchsauce	110
Knoblauchsuppe mit Harissa	46	Sabanudeln mit Aubergine und Mango	112
Pilze	48	Auberginenvariation in (mindestens) drei Farben	114
Pilzragout mit pochiertem Entenei	50	Suppe aus buntem Grillgemüse	115
Vietnamesische Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	54	Linsen mit gegrillter Aubergine	116
Gefüllte Riesenchampignons, mit Taleggio gratiniert	56	Auberginenkroketten	120
Marinierte Pilze mit Walnüssen und Tahini-Joghurt	58	Geröstete Aubergine mit Tahini	122
Pilz-Käse-Lasagne	59	Tomaten	124
Waldpilze im Pergamentpäckchen	60	Marinierter Büffelmilchmozzarella mit Tomaten	126
Zucchini und Kürbis	62	Tomaten-Brot-Salat mit Quinoa	128
Halloween-Soufflés	64	Tomatenuppe mit Grieß und Koriander	130
Gebackener Kürbis mit Kardamom, Limette und Chili	65	Salat »Tomatenparty«	131
Grillgemüse und Schafskäse mit Petersilienöl	68	Quesadillas	134
Gefüllte Zucchini	69	Tomaten mit Kräuterfüllung	136
Zucchini-Haselnuss-Salat	70	Blätter, gegart oder roh	138
		Spiegeleier mit Joghurt und Chili	140
		Mangold-Safran-Omeletts	142
		Grüner Salat	146

Mangold und Kichererbsen mit Tamarinde	148	Würzige rote Linsen mit Gurkenjoghurt	221
Mangoldküchlein mit Sauerampfersauce	149	Castelluccio-Linsen mit Tomaten und Gorgonzola	222
Grüne Pfannkuchen mit Limettenbutter	150	Socca	224
Brunnenkressesalat mit Pistazien und Orangenblütenwasser	154	Getreide	226
Spinatpizza mit Ei und Pecorino	156	Salat mit Quinoa, Avocado und Dicken Bohnen	228
Karamellisierter Chicorée, gratiniert	157	Kokosreis mit Sambal und Okra	230
Weinblätter-Pie mit Kräutern und Joghurt	158	Zitronen-Auberginen-Risotto	231
Chicorée mit Nüssen und Roquefortdressing	160	Salat aus Urweizen und gerösteter Paprika	234
Bittersüßer Salat	162	Gedämpfter Reis mit Kräutern (eigentlich Kräuter mit Reis)	235
Noch mehr Grünzeug	164	Frische Fladenbrote mit Gersten-Pilz-Ragout	236
Gurkensalat mit zerstoßenem Knoblauch und Ingwer	166	Graupen-Granatapfel-Salat	238
Zitronige Artischocken	168	Türkischer Bulgur-Salat	239
Salat aus Spargel, Fenchel, Roter Bete mit Verjus	170	Kardamomreis mit pochiertem Ei und Joghurt	240
Karamellisierter Fenchel mit Ziegenquark	172	Frikeh-Pilaw	241
Frittierte Artischockenherzen mit Dicke-Bohnen-Stampf	176	Itamars Bulgurpilaw	242
Artischockengratin	178	Reissalat mit Mango und Kokos	244
Okra mit Tomate, Zitrone und Koriander	179	Quinoa-Salat mit getrockneter Limette	245
Grüne Gazpacho	180	Pasta, Polenta & Couscous	248
Spargel »Mimosa«	182	Zitronen-Ziegenkäse-Ravioli	250
Gegrillter Spargel	182	Knusprige Pappardelle	252
Spargel-Vichyssoise	184	Pastasalat mit gebratener Zucchini	254
Mee goreng – Nudeln mit Gemüse und Tofu	185	Grüner Couscous	255
Sobanudeln mit Wakame	188	Safrantagliatelle mit Gewürzbutter	260
Frische Bohnen	190	Der ultimative Winter-Couscous	262
Gemischte Bohnen mit Liebstöckel und aromatischen Gewürzen	192	Kräuterpolenta mit Pilzen	264
Dicke-Bohnen-Burger	194	Frische Polenta mit Auberginensauce	266
Gado-Gado	195	Früchte & Käse	270
Grüne-Bohnen-Salat mit Senfsamen und Estragon	196	Feigen mit Basilikum, Ziegenquark und Granatapfel-Vinaigrette	272
Warme Glasnudeln mit Edamame	198	Ziegenkäse-Soufflés mit pochierten Vanillepfirsichen	274
Heiße Joghurtsuppe mit Dicken Bohnen	202	Salat mit Quitten und Dolcelatte	275
Getrocknete Hülsenfrüchte	206	Birnen-Crostini	278
Tarteletts mit Puy-Linsen	208	Salat mit Datteln und türkischem Schafskäse	280
Hummus mit Foul	210	Wassermelone mit Feta	282
Kichererbsenpfanne mit Joghurt	211	Register	284
Gebratene weiße Bohnen mit Feta, Sauerampfer und Sumach	214	Dank	288
Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Minze	216		
Suppe mit Kichererbsen, Tomaten und Brot	218		
Linsensalat mit Spargel und Brunnenkresse	220		