

<b>Einführung</b>	<b>7</b>	Kürbisspalten mit Zitronen-Kräuter-Kruste	72
		Tamaras Ratatouille	74
<b>Wurzeln</b>	<b>10</b>	<b>Paprika und Chili</b>	<b>78</b>
Pochiertes junges Gemüse mit Kapernmayonnaise	12	Bunte Gemüsepaella	80
Marokkanischer Möhrensalat	14	Salat von marinierten Paprikaschoten und Pecorino	82
Rote-Bete-Salat mit Orangen und schwarzen Oliven	15	Mediterrane Gemüsetarte »all inclusive«	84
Geröstete Pastinaken und Süßkartoffeln mit Kapernvinaigrette	16	Rauchiges Entenrührei auf Röstbrot	86
Kartoffel-Süßkartoffel-Curry	18	Shakshuka	87
Rote Bete mit Joghurt und Zitronenrelish	19	<b>Die Kohlfamilie</b>	<b>90</b>
Feiner Kartoffelsalat mit Kräutern und Wachteleiern	20	Brokkoli-Gorgonzola-Pie	92
Tarte Tatin »Surprise«	22	Brokkolisalat mit Sesamdressing	94
Topinambur mit Manouri und Basilikumöl	24	Feine Weißkohlpackchen	95
Süßkartoffel-Wedges mit Zitronengras- Crème-fraîche	26	Rauchige Frittata	96
Gemüsebrühe mit Petersilienklößchen	28	Brokkoli mit Reismudeln	98
Saisongemüse-Tempura	29	Weißkohl-Kohlrabi-Salat	99
Süßkartoffelküchlein	32	Fruchtiger Rotkohlsalat	102
<b>Zwiebel &amp; Co.</b>	<b>34</b>	Wirsing-Parmesan-Suppe	104
Lauchpuffer	36	Rosenkohl und Tofu	105
Tarte mit karamellisiertem Knoblauch	38	Blumenkohl mit Safran	106
Gefüllte Zwiebeln	39	<b>Die vielseitige Aubergine</b>	<b>108</b>
Frittierter Lauch	42	Aubergine mit Buttermilchsauce	110
Scharfer Tofu mit Frühlingszwiebeln	44	Sobanudeln mit Aubergine und Mango	112
Knoblauchsuppe mit Harissa	46	Auberginenvariation in (mindestens) drei Farben	114
<b>Pilze</b>	<b>48</b>	Suppe aus buntem Grillgemüse	115
Pilzragout mit pochiertem Entenei	50	Linsen mit gegrillter Aubergine	116
Vietnamesische Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	54	Auberginenkroketten	120
Gefüllte Riesenchampignons, mit Taleggio gratiniert	56	Geröstete Aubergine mit Tahini	122
Marinierte Pilze mit Walnüssen und Tahini-Joghurt	58	<b>Tomaten</b>	<b>124</b>
Pilz-Käse-Lasagne	59	Marinierter Büffelmilchmozzarella mit Tomaten	126
Waldpilze im Pergamentpackchen	60	Tomaten-Brot-Salat mit Quinoa	128
<b>Zucchini und Kürbis</b>	<b>62</b>	Tomatensuppe mit Grieß und Koriander	130
Halloween-Soufflés	64	Salat »Tomatenparty«	131
Gebackener Kürbis mit Kardamom, Limette und Chili	65	Quesadillas	134
Grillgemüse und Schafskäse mit Petersilienöl	68	Tomaten mit Kräuterfüllung	136
Gefüllte Zucchini	69	<b>Blätter, gegart oder roh</b>	<b>138</b>
Zucchini-Haselnuss-Salat	70	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	<b>Getreide</b>	<b>226</b>
Spinatpizza mit Ei und Pecorino	156	Salat mit Quinoa, Avocado und Dicken Bohnen	228
Karamellierter 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
<b>Noch mehr Grünzeug</b>	<b>164</b>	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
Karamellierter 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	<b>Pasta, Polenta &amp; Couscous</b>	<b>248</b>
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
<b>Frische Bohnen</b>	<b>190</b>	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	<b>Früchte &amp; Käse</b>	<b>270</b>
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
<b>Getrocknete Hülsenfrüchte</b>	<b>206</b>	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
Gebatene 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		