

Vorwort 6

01 Salate sind allezeit cool 12

Schnittlauch-Eier-Salat	14
Mairübchensalat mit Gurke und Kräuter-Dressing	16
Lauwarmer grüner Spargelsalat mit Buchweizen und Honig-Senf-Dressing	18
Griechischer Möhrensalat mit Joghurt und Knoblauch	20
Grüner Bohnensalat mit Chili-Honig-Sauce	22
Zaziki-Gurken-Salat mit geröstetem Blumenkohl	24
Auberginen-Tomaten-Salat mit süßsaurem Honig-Dressing	26
Orientalischer Chinakohlsalat mit Granatapfel und Knusper-Kichererbsen	28
Weißkrautsalat mit Rosinen und Apfel-Meerrettich-Sauce	30
Bunter Rotkohlsalat mit Dinkel und Datteln	32
Honig: Süßes von der Biene	34

02 Eintopf tut Körper und Seele gut 36

Grüne Frühlingssuppe mit Grünkernklößchen	38
Eier-Curry mit roten Linsen und Gemüse	40
Cremige Zitronen-Kartoffel-Suppe mit Butterbohnen	42
Barbecue-One-Pot mit Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen	44
Rote Bete-Gemüse-Eintopf mit Gerste und Knuspermix	46
Kartoffelgulasch mit Sauerkraut	48
Eingesalzenes Suppengrün: vom Garten direkt ins Glas	50

03 Selbstkäufer aus der Landküche 52

Käse-Eierpfannkuchen mit Dinkelvollkorn	54
Haferpflanzler – die glückliche vegetarische Frikadelle	56
Pastinaken-Möhren-Curry mit Kartoffeln und Bärlauchpesto	58
Spitzkohl-Nudel-Pfanne	60
Gerösteter Blumenkohl auf Bandnudeln mit Zitronen-Knoblauch-Butter	62
Bohnen-Möhren-Pfanne mit Paprika in würziger Sauce	64
Spaghetti mit Pilzen in rauchig-cremiger Sauce	66
Warmer Kartoffelsalat mit Chinakohl und Sahne-Zwiebel-Sauce	68
Wirsingspalten in Gorgonzolasauce	70
Lust auf gesundes, frisches Gemüse	72

04 *Power aus dem Ofen* **74**

Fächer-Ofenkartoffeln mit Kräuterquark..... 76

Ofengebackene Süßkartoffel mit knackfrischen Erbsen und Knoblauchdip..... 78

Zitronige Spargel-Quiche mit Bergkäse 80

Vollkorn-Zupfbrot mit Spinat-Artischocken-Füllung und Zitronenthymian 82

Ofengemüse vom Blech: Brokkoli mit Kichererbsen und Zitronendip 84

Möhren-Apfel-Galette mit Thymian..... 86

Vegetarische Brotbuletten in Currysauce Berliner Art..... 88

Mediterrane Vollkornbrötchen mit Käse zum Zupfen 90

Herzhafte Zwiebel-Käse-Schneckenudeln 92

Olive pesto-Feta-Brotstangen 94

Ofenkartoffeln mit Pesto auf einem Grünkohlbeet..... 96

Scheiterhaufen mit Apfel..... 98

Die Kartoffel – eine tolle Knolle..... **100**

05 *So oder so: süßes Finale* **102**

Maulwurfs-Vollkornkuchen mit Eierlikör 104

Rhabarber-Mohn-Vollkornkuchen mit Quark..... 106

Himbeer-Schmand-Kuchen mit Hirse..... 108

Beeren-Vollkornkuchen mit griechischem Joghurt..... 110

Karparka – Brandteigtorte mit Hirsecrème..... 112

Kirsch-Vollkornkuchen mit Bienenstichdecke..... 114

Schokoladiger Buttermilchkuchen 116

Traditioneller Mirabellen-Vollkornkuchen 118

Zitronen-Zucchini-Vollkornkuchen mit Joghurtsahne..... 120

Blitzschneller Apfelmus-Streusel-Kuchen..... 122

Cremige Erdnussbällchen 124

Traumhaft fluffige Schneckenudeln mit schokoladiger Mandelfüllung 126

Dinkel – ein besonderes Getreide **128**

06 *Kleine Kraftgeber im Zeichen der Wanderlust* **130**

Käse-Dinkelvollkorn-Kekse mit Schnittlauch 132

Vollwertige Energiekugeln mit Aprikosen 134

Knusper-Parmesan-Tomaten-Knäckchen mit Rosmarin 136

Apfel-Dinkelvollkorn-Cookies mit Nüssen und Rosinen..... 138

Aprikose-Sanddorn-Fruchtschnitte..... 140

Alles in Butter? **142**

Register **144**

Impressum **2**