

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 Frühlingsuppe 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 Selbstläufer aus der Landküche 52

Käse-Eierpfannkuchen mit Dinkelvollkorn	54
Haferpflanzerl – 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 Brotbulletten in Currysauce Berliner Art.....	88
Mediterrane Vollkornbrötchen mit Käse zum Zupfen	90
Herzhafte Zwiebel-Käse-Schneckennudeln	92
Olivenpesto-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
Karpatka – Brandteigtorte mit Hirsecreme.....	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 Schneckennudeln 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-Knäcke mit Rosmarin	136
Apfel-Dinkelvollkorn-Cookies mit Nüssen und Rosinen.....	138
Aprikose-Sanddorn-Fruchtschnitte	140
Alles in Butter?	142
Register	144
Impressum	2