

# INHALT

VORWORT — 6

STECKBRIEFE — 8

SAISONKALENDER — 35

FRÜHLING — 43

Blätterteig-Tarte mit grünem Spargel und Oregano — 45

Bunte Gemüsequiche — 46

Mini-Frühstückspizza — 49

Tomaten-Galette — 50

Blumenkohlpizza — 53

Mairübchen-Blinis mit Feldsalat — 54

Kartoffelbrötchen — 57

Tomaten-Tarte-Tatin — 58

Gemüse-Pide — 61

Schneller Rüblikuchen — 62

Bananen-Pancakes aus dem Ofen — 65

Selbstgemachtes Granola — 66

Bananenkuchen mit Dattelfrosting — 69

Klassischer Rhabarberkuchen — 70

Saftiger Zitronenkuchen — 73

Carrot Cake mit Frischkäsefrosting — 74

## SOMMER — 77

- Tomatenquiche — 79
- Quiche ohne Boden — 80
- Maisbrot mit Chili sin carne — 83
- Gemüsemuffins mit Quark — 84
- Herhaftes Baklava — 87
- Brokkoli-Erbsen-Quiche — 88
- Tomaten-Oliven-Focaccia — 91
- Mais-Muffins mit Rote-Bete-Apfel-Salat — 92
- Zucchini-Olivenbrot mit Cranberrykompott — 95
- Blaubeer-Zucchini-Muffins — 96
- Himbeerschnecken — 99
- Kirschtaschen — 100
- Beerenkuchen — 103
- Blaubeer-Babka — 104
- Zucchini-Schoko-Gugl — 107
- Vegane Zucchini-Blondies mit Karamellsoße — 108
- Blaubeerkuchen — 111
- Himbeer-Cheesecake-Cookies mit weißer Schokolade — 112

## **HERBST** — 115

- Flammkuchen mit Kürbis und Roter Bete — 117
- Birnen-Gorgonzola-Tarte — 118
- Bohnen-Mais-Falafel mit Gewürzreis — 120
- Steckrüben-Tofu-Tortilla — 122
- Herzhafte Kürbis-Muffins — 125
- Lila Kartoffelquiche — 126
- Kichererbsen-Karotten-Patties mit Kräutersalsa — 129
- Pizzastangen mit zweierlei Dips — 130
- Rote-Bete-Ziegenkäse-Brot mit gebackenen Trauben und Burrata — 133
- Kartoffelpuffer aus dem Ofen mit Apfelkompott — 134
- Süßkartoffel-Franzbrötchen — 137
- Apple-Crumble-Tartelettes — 138
- Pflaumenkuchen mit Hefeboden — 141
- Apfelrosen — 142
- Kürbis-Bananenbrot — 145
- Rote-Bete-Süßkartoffel-Brownies — 146
- Pastinakenkuchen mit gebrannten Mandeln — 149
- Kürbis-Zimtschnecken — 150
- Spinat-Kräuter-Frittata — 153

**WINTER — 155**

- Maronentartelettes mit Rote-Bete-Risotto und glasierten Möhren — 156
- Rote-Bete-Quiche — 158
- Veganer Nussbraten mit Waldorfsalat — 160
- Grünkohlfalafel auf Naan-Brot — 163
- Spanische Tortilla mit Salsa — 164
- Kichererbsenburger mit Brioche Buns — 167
- Kürbis-Pistazien-»Braten« mit Rotkohl — 168
- Kaiserschmarrn ohne Zucker — 171
- Apfel-Cranberry-Crumble — 172
- Mandelmus-Tartelettes — 175
- Schoko-Birnen-Kuchen — 176
- Plätzchen mit Rote-Bete-Glasur — 179
- Selbst gemachte Apfelmus-Cookies — 180
- Birnenkuchen mit Walnüssen — 183
- Süße Kürbis-Muffins — 184
- Rote-Bete-Schokokuchen — 187
- Blutorangen-Schoko-Cookies — 188

**ZUTATENREGISTER — 190**