

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

Herzhaftes Baklava — 87

Brokkoli-Erbсен-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