

# INHALT

## VORWORT

6

## GRUNDREZEPTE & BASICS

8

### SPARGEL NEU ENTDECKT!

10

NACHGEFRAGT BEI  
YANNIC STOCKHAUSEN  
12

Spargel-Bowl mit Radieschen  
und Röstbrot  
18

Spargelsalat mit Parmesan und  
Salzmandeln  
20

Spargel mit Rhabarber, Hirtenkäse  
und Kürbiskernen  
22

### FENCHEL NEU ENTDECKT!

24

NACHGEFRAGT BEI  
RANDY DE JONG  
26

Sanft gegarter Spargel mit  
Fenchel-Hollandaise, Fenchelsalat,  
Ei und Pistazienkernen  
30

Fenchel-Spaghetti mit Oliven,  
Rosinen und Cashewkernen  
32

### MÖHREN NEU ENTDECKT!

34

NACHGEFRAGT BEI  
RENÉ FRANK  
36

Hafer-Risotto mit Möhren  
und Sauerrahm  
40

Geröstete Möhrencreme mit  
Joghurt und karamellisierten  
Sonnenblumenkernen  
42

### BROKKOLI NEU ENTDECKT!

44

NACHGEFRAGT BEI  
VIKI FUCHS  
46

Miso-Nudeln mit gebratenem  
Brokkoli und Wasabi-Nüssen  
50

Schnelle Brokkolifritte mit  
Nussbutter-Kräuter-Panko und  
Mandeln  
52

### BLUMENKOHL NEU ENTDECKT!

54

NACHGEFRAGT BEI  
FABIO HÄBEL  
56

Gerösteter Blumenkohl mit  
Gewürzen und Schmorzwiebeln  
60

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry  
mit Tomate, Kokos und Koriander  
62

### SALAT NEU ENTDECKT!

64

NACHGEFRAGT BEI  
CHRISTIAN HÜMBS  
66

Linsen-Nuss-Salat mit Kirschen  
und Ziegenkäse  
70

Caesar Salad mit  
Knäckebrot-Crumble  
72

**ARTISCHOCKE  
NEU ENTDECKT!**

74

**NACHGEFRAGT BEI  
CORNELIA POLETTA**  
76

- Artischocken-Pasta mit Tomaten, Zitrone und Parmesan 80
- Warme Röstkartoffeln mit Artischocken, Feta und Kürbiskernen 82

**TOMATE NEU ENTDECKT!**

84

**NACHGEFRAGT BEI  
ANDREAS KROLIK**  
86

- Tomaten-Orangen-Konfitüre mit Basilikum 92
- Geröstete Auberginen mit schnellem Kirschtomaten-Salzmandel-Kompott 94

**AUBERGINE  
NEU ENTDECKT!**

96

**NACHGEFRAGT BEI  
LISA ANGERMANN**  
98

- Gebackene Aubergine mit Knoblauch, Feta und Wildkräutersalat 104
- Auberginen-Bolognese mit mariniertem Hirtenkäse und Pinienkernen 106
- Geschmorte Miso-Aubergine mit Pak Choi 108

**KÜRBIS NEU ENTDECKT!**

110

**NACHGEFRAGT BEI  
THOMAS BÜHNER**  
112

- Gebratene Pilze auf geröstetem Kürbispüree mit Apfel-Frühlingszwiebel-Salat 116
- Linguine in Kürbissauce mit Ziegenfrischkäse, karamellisierten Kernen und Kernöl 118
- Kürbis-Kokos-Suppe mit gesalzenen und karamellisierten Kernen 120

**CHAMPIGNONS  
NEU ENTDECKT!**

122

**NACHGEFRAGT BEI  
MAX STROHE**  
124

- Cremige Pilzpfannen-Stulle mit Erdnüssen und Sauerteigbrot 128
- Pilz-Curry mit Kokos und Kaffir-Limette 130
- Champignon-Auberginen-Bolognese mit Miso 132

**SÜßKARTOFFEL  
NEU ENTDECKT!**

134

**NACHGEFRAGT BEI  
HAYA MOLCHO**  
136

- Gebackene Süßkartoffeln mit Kürbiskern-Crumble und Zitronen-Schmand 140
- Süßkartoffel-Chili-Pfanne mit Koriander und Erdnusskernen 142

**KNOPIENSELLERIE  
NEU ENTDECKT!**

144

**NACHGEFRAGT BEI  
SASCHA STEMBERG**

146

*Selleriepüree mit gebratenem Apfel und Rosinenbrot-Crumble*  
150

*Selleriecreme mit Rote Bete, pinken Zwiebeln und gebrannten Mandeln*  
152

*Selleriejoghurt mit Ofen-Möhren und Feldsalat*  
154

**WIRSING NEU ENTDECKT!**

156

**NACHGEFRAGT BEI  
HEIKO NIEDER**

158

*Asiatischer Wirsingtopf mit Curryjoghurt*  
162

*Wirsing-Pasta mit Olivenöl, Rosinen und gerösteten Pinienkernen*  
164

**ZWIEBEL NEU ENTDECKT!**

166

**NACHGEFRAGT BEI  
MARIA GROSS**

168

*Gebackene Süßkartoffeln mit Vanillezwiebeln und gerösteten Tomaten*  
174

*Schmelzzwiebel-Galette mit Schmand und Schnittlauch*  
176

**ROTE BETE  
NEU ENTDECKT!**

178

**NACHGEFRAGT BEI  
NILS HENKEL**

180

*Rote-Bete-Panzanella mit Senfkorn-Vinaigrette und Schmand*  
184

*Getreidesalat mit Roter Bete und Meerrettich*  
186

**TOPINAMBUR  
NEU ENTDECKT!**

188

**NACHGEFRAGT BEI  
TIM RAUE**

190

*Topinambursalat mit Johannisbeer-Vinaigrette, Linsen und Haselnuss*  
196

*Cremige Topinambursuppe mit Thai-Basilikum und Sauerteig-Croûtons*  
198

**ROSENKOHL  
NEU ENTDECKT!**

200

**NACHGEFRAGT BEI  
PAUL IVIĆ**

202

*Cremiges Graupen-Risotto mit Rosenkohl, Limette und Kernöl*  
206

*Wintersalat mit Rosenkohl und Apfel*  
208

**STECKRÜBE  
NEU ENTDECKT!**

210

NACHGEFRAGT BEI  
**JAN-PHILIPP BERNER**  
212

Steckrüben-„Risotto“ mit  
karamellisierten Haselnüssen  
und Parmesan  
216

Sauerteigstulle mit Steckrüben-  
Pickles und Walnuss-Frischkäse  
218

Gepickelte Steckrübe  
220

**PUNTARELLE  
NEU ENTDECKT!**

222

NACHGEFRAGT BEI  
**JAN HARTWIG**  
224

Warmes Puntarelle mit Burrata  
und Kapern  
228

Gebratene Puntarelle mit Rosinen,  
Ziegenkäse und Honig  
230

**REGISTER**

232

**ÜBER DIE AUTORIN**

238

**DANKE!**

239