

# 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 Brokkolipfanne mit  
Nussbutter-Kräuter-Panko und  
Mandeln*  
52

### BLUMENKOHL NEU ENTDECKT!

54

NACHGEFRAGT BEI  
**FABIO HAEBEL**  
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

**KNOBENSellerie  
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 Pinien-  
kernen*  
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

*Warme Puntarelle mit Burrata  
und Kapern*

228

*Gebratene Puntarelle mit Rosinen,  
Ziegenkäse und Honig*

230

**REGISTER**

232

**ÜBER DIE AUTORIN**

238

**DANKE!**

239