

Die neue Mittagspause 4

SO ENTSTEHT EIN INDOOR- GARTEN 6

.....

Vorbereitung ist alles 8

Die perfekte
Grundausrüstung 12

Nachhaltigkeit und Upcycling 16

Saatgut kaufen, aber gutes 18

Schädlinge in den Griff
kriegen 20

Teamwork 24

SPROSSEN & MICRO- GREENS 26

.....

Buchweizensprossen 28

Overnight-Müsli im Glas 30

Erbsensprossen 32

Sesambagel mit Erbsen-
sprossen und Putenschnitzel 34

Kresse 36

Krasses Pesto 38

Mungbohnen sprossen 40

Asiatischer Sprossensalat 42

Rote-Bete-Sprossen 44

Farbenfroher Wrap 46

SALATE 48

.....

Kapuzinerkresse 50

Würziger Sommersalat 52

Romanasalat 54

Cesar Salad 56

Pflücksalat 58

Kunterbunte Bowl 60

Rucola 62

Spaghetti di Rucola 64

Spinat 66

Couscous-Salat mit Spinat 68

GEMÜSE 70

.....

- Ingwer 72
- Ingwershot 74
- Radieschen 76
- Radieschen-Carpaccio 78
- Tomaten 80
- Klassischer Tomatensalat 82
- Zwiebeln 84
- Pellkartoffeln mit Quark und Räucherlachs 86

KÜCHEN-KRÄUTER 88

.....

- Minze 90
- Orientalischer Bulgursalat 92
- Petersilie 94
- Petersilienöl 96
- Thymian 98
- Zucchini-Thymian-Suppe 100
- Zitronengras 102
- Zitronengras-Eistee mit Limette 104

PILZE 106

.....

- Austernpilze 108
- Panierte Austernpilze 110
- Champignons 112
- Geschmorte Champignons mit Knoblauchsoße 114
- Kräuterseitlinge 116
- Sandwich mit Kräuterseitling und Guacamole 118

SERVICE 120

.....

- Zum Weiterlesen 122
- Bezugsquellen 123