

**REZEPTE****13****FRÜHLING****15**

Bunter Feldsalat mit gebackenem Kürbis und Walnuss-Dressing	16
Quiche Lorraine mit Gruyère und Räuchertofu	18
Grilled-Cheese-Sandwich mit Bärlauch-Pesto	20
Gurken-Spinat-Salat mit Joghurt und Sesam	22
Cremige Polenta mit karamellisiertem Rübengemüse und Gorgonzola	24
Bunter Salat mit geröstetem Rosenkohl, Birne und Tête de Moine	26
Tagliatelle mit Lauch, Ricotta und Röstzwiebeln	28
Kichererbsen-Spinat-Pfanne mit Joghurt	30
Bärlauch-Risotto mit geschmorten Tomaten und Pinienkernen	32

Hefe-Teigtaschen mit Ricotta und Spinat	34
Rhabarber-Crumble	36
Gebackener Spargel mit Aioli	38
Erdbeer-Quark-Torte	40
Frittata aus dem Ofen	42
Grüner Spargel mit Basilikum-Hollandaise und Kräuterseitlingen	44
Rosinen-Zöpfe oder auch die perfekten Osterzöpfe	46
Tortellini vom Blech	48
Spinat-Semmelknödel mit Brösel-Butter	50
Cremige Käsespätzle	52
Einfache Quark-Tarte mit Rhabarber	54
Spargel-Kartoffel-Salat	56

## **SUMMERTIME** **... AND THE LIVING IS EASY**

---

	<b>58</b>	
Riesen-Muschelnudeln mit Zitrone, Salbei und frischem Petersilien-Walnuss-Pesto	60	Quinoa-Zucchini-Puffer mit Tomaten-Schmand-Dip
Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott	62	Kohlrabi-Körbe mit Couscous
Kräuter-Fladenbrot mit Ziegenkäse und kunterbuntem Belag	64	Kartoffel-Rolle mit Mangold, getrockneten Tomaten und Pinienkernen
Vegane Kokos-Zitronen-Muffins	66	Bunter Wrap mit Tofu-Haselnuss-Nuggets
Blumenkohl-Curry	68	Himbeer-Lassi
Fluffiges Pfannen-Brot	70	Bunte-Bete-Carpaccio mit Orangen und Ziegenkäse
Kartoffel-Fenchel-Gratin mit Gremolata	72	Spaghetti mit Erbsen-Pesto
Gurken-Melonen-Salat mit Schafskäse und Dill	74	Schnelle Tomaten-Tarte
Dips und Saucen	76	Gegrillter Brokkoli-Kartoffel-Salat mit Schmand und Frühlingszwiebeln

<b>HERBST</b>	<b>96</b>		
Flammkuchen mit Pfifferlingen	98	Petersilienwurzelsuppe	124
Cremige Pasta mit Ziegenkäse, Kürbis und Rote-Bete-Chips	100	Einfaches Bauernbrot	126
Zwetschgen-Walnuss-Kuchen	102	Pfannkuchen mit Pilzfüllung	128
Herbstgemüse aus dem Ofen mit Ziegenfrischkäse und Feigen	104	Tofu-Bällchen aus dem Ofen	130
Gnocchi mit Grillgemüse und Pesto Rosso	106	Knoblauchbrot mit Pfifferlingen aus dem Ofen	132
Gefüllte Paprika mit Joghurt-Basilikum-Sauce	108	Gebackene Rote Bete mit Ricotta und Honig	134
Veganer Apfel-Streusel-Kuchen	110	<b>WINTER</b>	<b>136</b>
Ziegenkäse-Kartoffelklöße mit Füllung und Zwetschgensauce	112	Deftiger Grünkohl-Kartoffelauflauf mit Schafskäse	138
Kürbisbrot mit Rosmarin und Nusskruste	114	Winterliche Pizza mit Schwarzwurzeln	140
Grießnicken-Süppchen	116	Kaiserschmarrn	142
Kartoffel-Graupen-Eintopf mit grünen Bohnen	118	Nussbraten	144
Auberginen-Maccheroni mit Tomatensauce und Schafskäse	120	Braune Sauce	146
Kartoffel-Kürbis-Tortilla	122	Rote Linguine mit Walnuss-Crunch, Kresse und Zitrone	148
		Selleriecremesuppe mit Apfel und Maronen	150
		Quiche mit Rote Bete und Ziegenkäse	152
		Apfel-Zimt-Schnecken	154

Topinambursuppe mit Parmesan-Chips	156
Semmelknödel	158
Ravioli mit Rotkohl-Füllung	160
Bratapfel	162
Steckrüben-Limetten-Curry	164
Schupfnudeln mit geröstetem Rosenkohl	166
Gebrannte Mandeln	168
<b>REGISTER</b>	<b>170</b>
<b>DANKE ...</b>	<b>175</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>176</b>