

4 MARKTTAG!

12 FRÜHLING

---> *März – Juni*

- 18 Bärlauch-Koriander-Pesto**
- 20 St. Paulis Ricotta-Bällchen mit Löwenzahn**
- 22 Warmes Kräuteröl**
- 26 Gefüllte Zucchini**
- 30 Spargel mit Geesthachter Kräutersoße**
- 32 Flusskrebssalat**
- 36 Limetten-Ingwer-Huhn**
- 38 Möhrenhummus**
- 40 Kartoffel-Fladenbrot**
- 44 Polenta-Zitronen-Kuchen**

- 48 PAUSE: Kräuter

50 SOMMER

---> *Juni – September*

- 56 Pinienkern-Dressing**
- 60 Eppendorfer Auberginen**
- 66 Tomaten-Quiche**
- 70 Hafen-Ketchup**

- 74 Krabbensalat
76 Möhren-Kartoffelpuffer
80 Veganer Kräuter-Dip
84 Grünes Risotto
86 Seehecht mit Kräuterkruste
92 Erdbeer-Schoko-Eis



96 PAUSE: Improvisieren

98 HERBST

---> September – Dezember

- 102 Duvenstedter Western-Kartoffeln
104 Rinderragout mit Kichererbsen
108 Pizza mit Champignons und Salsiccia
114 Harburger Berg-Kräuter-Knödel
118 Wirsingeintopf mit Bratwurstbällchen
122 Ofenkürbis
126 Käsepoluta mit Ofentomaten
130 Blankeneser Apfelkuchen
136 Zitronen-Orangen-Mandelkuchen
140 Flottbeker Zitronen-Cookies



142 PAUSE: Vorräte

146 WINTER

---> *Dezember – März*

- 152 Barmbeker Matjessalat**
- 156 Winterlicher Blattsalat**
- 162 Linsensalat mit Radicchio und Birne**
- 166 Estragonsenf**
- 168 Kartoffel-Walnussbrot**
- 172 Hamburger Steckrübenmus**
- 174 Hokkaidokürbis-Suppe**
- 178 Rote-Bete-Carpaccio**
- 182 Ottenser Hühnersuppe mit Ingwer**
- 186 Hamburger Franzbrötchen**



188 PAUSE: Liebe Gäste

190 ANHANG

---> *Zum Abschluss*

- 190 Wir drei Autorinnen**
- 191 Danke Euch allen!**
- 192 Impressum**