

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 *Käsepolenta 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*