

Vorwort	6	Register	310
Einleitung	8	Über die Autorin und das Fototeam	316
Extra: Sorbets	40	Impressum	319
FRÜHLING	48	HERBST	172
Ostermenü	52	Veganer Herbstgenuss	176
Valentintagsmenü: Ein Dinner für zwei	58	Das herbstliche Trüffelmenü	182
Das ultimative Blitzmenü für den Frühling	68	Herbstliche Traditionen neu interpretiert	192
Kräutermenü	74	Das ultimative Blitzmenü für den Herbst	198
Frühlingsboten: Spargel Rhabarber Erdbeeren	84	Fernöstliche Genüsse	204
Nordish by Nature	90	Herbst in Frankreich	214
Vegane Frühlingsgenüsse	100	Sonntagslunch für die ganze Familie	224
Kommunionsmenü	108	Gourmethimmel Austria	230
		Tausendundeine Nacht – Gewürze in ihrer schönsten Form	238
		Wilde Zeiten – Alles aus dem Wald	244
SOMMER	114	WINTER	250
Sommerfest für viele	118	Kraut und Rüben – überraschend und vegan	254
Bella Italia – Das Sommermenü	124	Gourmetmenü »à la Française«	262
Gemüseliebe vegan	130	Ein leckerer Hüttenabend	270
Leichter Sommer auf der Terrasse	136	Sankt-Martins-Menü	276
Beerenmenü von herhaft bis süß	142	Adventsmenü	282
Mediterran genießen	150	Weihnachten zu zweit	288
Vegetarisches Sommertrüffelmenü	160	Weihnachten im großen Kreis	294
Das ultimative vegetarische Blitzmenü für den Sommer	166	Silvestermenü	300