

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:		Das herbstliche Trüffelmanü	182
Ein Dinner für zwei	58	Herbstliche Traditionen	
Das ultimative Blitzmenü		neu interpretiert	192
für den Frühling	68	Das ultimative Blitzmenü	
Kräutermenü	74	für den Herbst	198
Frühlingsboten:		Fernöstliche Genüsse	204
Spargel Rhabarber Erdbeeren	84	Herbst in Frankreich	214
Nordish by Nature	90	Sonntagslunch für die ganze Familie	224
Vegane Frühlingsgenüsse	100	Gourmethimmel Austria	230
Kommunionsmenü	108	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 –	
Bella Italia – Das Sommermenü	124	überraschend und vegan	254
Gemüseliebe vegan	130	Gourmetmenü »à la Française«	262
Leichter Sommer auf der Terrasse	136	Ein leckerer Hüttenabend	270
Beerenmenü		Sankt-Martins-Menü	276
von herzhaft bis süß	142	Adventsmenü	282
Mediterran genießen	150	Weihnachten zu zweit	288
Vegetarisches Sommertrüffelmanü	160	Weihnachten im großen Kreis	294
Das ultimative vegetarische		Silvestermenü	300
Blitzmenü für den Sommer	166		