

INHALT

8 EINLEITUNG

- 8 WARUM GEMÜSE?
- 8 IST FLORA VEGETARISCH?
- 10 FLORA & FAUNA
- 11 SALZIGE FLORA
- 11 SÜSSE FLORA
- 11 FLORA, WEIN UND UNVERGOREN
- 12 HANDHABUNG DIESES BUCHES

14 BROT & BUTTER

- 16 **ANIMOSUSBROT**
NUSSBUTTER • SALZBUTTER
SAUERAMPFERCRÈME

18 PROLOG

- 20 **FELDSALATKUGEL**
KAVIAR VOM FELD • LIMONENBAISER
- 22 **TAPIOKACRACKER**
AVOCADO • MOJOCRÈME • SALZKRÄUTER
- 24 **GAZPACHO ANDALUZ**
JALAPEÑOSCHAUM
- 26 **WILDER BROKKOLI**
TEMPURA • PEPERONIVINAIGRETTE • SCHWARZE
SOJAMURMEL
- 28 **SPITZKOHL DIM SUM**
TERIYAKISUD • AUBERGINE • SCHWARZER
SESAM

32	ARTISCHOCKENSALAT PETERSILIE ▫ KAPERN ▫ ROSINEN ▫ FINGERLIMES
34	AUBERGINE GEGRILLT VADOUVAN ▫ KORIANDER ▫ ERBSEN
36	AVOCADO GERÖSTET KORIANDERTAPIOKA ▫ ERBSENMISO ▫ ZITRONE
38	BAUERNSALAT MARINIERTER BOHNEN ▫ SCHAFSKÄSE ▫ OLIVEN GURKE
42	BERGKÄSE SANDDORN ▫ RETTICH ▫ ESTRAGON
44	BLAUE KARTOFFEL WACHTELEIER ▫ PERIGORDTRÜFFEL ▫ VEILCHEN
46	BLUMENKOHL RAPSKERNMILCH ▫ FERMENTIERTER BLUMENKOHL ▫ OXALIS
48	BRIN D'AMOUR SOMMERBLÜTENHONIG ▫ GRÜNE ERDBEEREN FRISCHE MANDELN
50	BUNTE KAROTTEN SCHNITTLAUCHRICOTTA ▫ GIERSCHE
52	BURRATA STEINPILZE ▫ ORECCHIETTE ▫ BASILIKUM
54	BUTTERNUSSKÜRBIS ROSENKOHL ▫ GERÄUCHERTER HÜTTENKÄSE
58	CAESAR SALAD ROMANAHERZ ▫ PARMESAN ▫ OLIVE
60	CHICORÉE TROMPETENPILZE ▫ FONTINA D'AOSTA SAUCE BEARNAISE
62	DEICHKÄSE EINGELEGTE GURKE ▫ REMOULADE BORRETSCH

64	EIGELB CREMIG BÄRLAUCHJUS ▫ RADIESCHEN ▫ GERÖSTETE ZWIEBEL
66	EIGELB VERLOREN SAUERTEIG ▫ RADIESCHEN ▫ WIESENKRÄUTER
68	FONDUE RAVIOLI BEAUFORT ▫ GEBUNDENER TOMATENSUD WILDE RAUKE
70	FOURME D'AMBERT WILLIAMSBIRNE ▫ ROSMARIN ▫ PORTWEIN
72	FRÜHLINGSBEET JUNGES GEMÜSE ▫ KRÄUTEREMULSION RHABARBER
74	GELBE KAROTTE WACHTEL-SOLEI ▫ BUCHECKERN ▫ SCHAFGARBE
76	GETREIDESALAT EINGELEGTER PFIRSICH ▫ KEFIR FICHTENNADEL
78	GRÜNE BOHNEN BIRNE ▫ BOHNENKRAUT ▫ BIRNENBLÜTE
82	GRÜNER SPARGEL MISOCREME ▫ SOJASCHAUM ▫ UMEBOSHI
84	GRÜNKOHL SALAT MARONEN ▫ SANDDORN ▫ KNOLLENZIEST
88	KARTOFFELRISOTTO GRÜNKOHL ▫ MEERRETTICH ▫ RIESLINGTRAUBEN
90	KERBELKNOLLE MARONENSAUCE ▫ PÉRIGORDTRÜFFEL BUTTERBRÖSEL
92	KLETTENWURZEL SCHWARZWALDMISO ▫ PONZU ▫ SHITAKE-GYOZA
94	KOHLRABI HOLUNDERKAPERN ▫ RADIESCHEN ▫ SÜSSDOLDE
96	KRAUT & RÜBCHEN WACHTEL-SOLEIER ▫ KÜMMELSUD TROMPETENPILZE
98	KÜRBIS & KAROTTE BITTERORANGE ▫ WALNUSS ▫ KRÄUTER

100	MAIS GERÖSTET VOGELMIERE ◦ MOHNSCHMELZE ◦ BUTTERBRÖSEL	134	SOMMERTOMATEN ARTISCHOCKEN ◦ OLIVEN ◦ BASILIKUM
102	OBERMÜNSTERTÄLER KÄSE AUS DEM MÜNSTERTAL ◦ KÜMMEL IN TEXTUREN	136	SONNENBLUME TOPINAMBUR ◦ BLÜTEN ◦ GERÖSTETE KERNE
104	OLD GROENDAL EINGELEGTE HAGEBUTTE ◦ SAUERKLEE	138	SPARGEL CONFIERT TRÜFFEL ◦ MASCARPONE ◦ KAFFEE ◦ KRÄUTER
106	PAPPADELLE ARTISCHOCKEN ◦ PARMESAN ◦ TOMATE	140	TOMATEN COUSCOUS BASILIKUM ◦ OLIVENÖL ◦ OKRASCHOTEN
110	PUNTARELLE CREMIGES EIGELB ◦ ALBATRÜFFEL CHAMPIGNONS	144	TOPINAMBURMÜSLI ALBATRÜFFEL ◦ WACHTELEI ◦ TOPINAMBURMILCH
112	RICOTTA GNOCCHI BÄRLAUCHSUD ◦ FRÜHLINGSLAUCH	146	TOPINAMBUR GERÄUCHERT TOBINAMBURSAFT ◦ SCHILDAMPFER ◦ PX ESSIG
114	ROSENKOHL ALBATRÜFFEL ◦ GERÄUCHERTER FRISCHKÄSE HASELNUSS	148	URKAROTTE WACHTELSOLEI ◦ GRÜNER KAROTTENSUD PFIFFERLINGE
116	ROTE BETE MEERRETTICH ◦ KÜMMEL ◦ SAUERAMPFER	150	VACHERIN MONT D'OR TRÜFFELKARTOFFEL ◦ ROGGENMALZ HAGEBUTTE
118	RÜBSTIEL BUNTE KARTOFFELN ◦ CREMIGES EIGELB ALBATRÜFFEL	152	WASSERMELONE MANDELKERNE ◦ FRISCHKÄSE ZITRONENVERVEINE
120	SALATSTIELE VOM HIRSCHZUNGENSALAT ◦ TRÜFFELSUD HASELNUSS	154	WILDER BLUMENKOHL TEMPURA ◦ GRÜNE CURRYNAGE ◦ SCHWARZER KNOBLAUCH
122	SAUERTEIG FRÜHLINGSMORCHELN ◦ BALDRIANKRAUT ◦ BETE IN SALZTEIG	156	ZUCCHINIBLÜTE MIMOLETTE ◦ GERÄUCHERTE KARTOFFEL SALZKAPERN
124	SCHWARZWURZEL TRÜFFELEMULSION ◦ KAFFEE ◦ KOPFSALAT	158	ZWIEBELHERZ WACHTEL-SOLEI ◦ PETERSILIENWURZEL TROMPETENPILZE
126	SCHWARZWURZEL GERÖSTETER WIRSING ◦ PONZU ◦ CALAMANSI		
128	SEIDENTOFU SOJA ◦ KÜSTENGEMÜSE ◦ ALGEN	160	FLORA SÜSS ANANASREINETTE BIS ZWETSCHGE
130	SELLERIE SANDWICH ◦ TRÜFFEL ◦ PFIFFERLINGE		
132	SELLERIECREME POREE ◦ TRAMINERBALSAM ◦ NUSSBUTTER	162	ANANASREINETTE BROMBEERE ◦ TOFFÉE-CHICORÉE-EIS MUSCOVADO

166	APRIKOSE GRÜNER TEE • SÜSSDOLDE
168	BLUTORANGE MANGO • MILCHREIS • SAFRAN
170	ERDBEEREN MILCHSCHOKOLADE • HASELNUSS • MÄDESÜSS
174	ERDNUSS BLUMENKOHL • COUSCOUS • SANDDORN
178	FEIGEN IN SANGRIA CONFIERTER FENCHEL • HONIGEIS • JOGHURT
182	HIMBEEREN CRU VIRUNGA 70 % • PAPRIKA • LAVENDEL
186	MAISPOLENTA GUANABANASORBET • VOGELMIERE ESPRESSOGANACHE
190	MÖHREN GIERSCHSORBET • ZIEGENJOGHURT BERBERITZEN
192	OIALLASCHOKOLADE MULTBEEREN • RÖSTROGGENEIS • DILL
196	QUITTE GESCHMORT TOPINAMBUR • FEMMES DE VIRUNGA HONIGKUCHEN
200	SCHWARZE KIRSCH MAIS • PORCELANA SCHOKOLADE • FICHTENNADEL
204	SELLERIE WEINBERGPFIRSICH • NOUGAT • SÜSSDOLDE
206	SONNENBLUMENWURZEL GESCHMORTER BOSKOOP • SCHOKOLADE BUCHWEIZEN
210	TAMARILLO AVOCADO • KORIANDER • JOGHURT
212	WILLIAMSBRNE MALZ • GERSTE • MUSCOVADO-KARAMELLEIS
216	ZWETSCHGE ROTE BETE • HEUMILCH • KARDAMOM

220 FLORA EPILOG

222	FRUCHTGUMMI APRIKOSE • THYMIAN
224	CARAMAC KARAMELLSCHOKOLADE • SALZKARAMELL
226	SAUERRAHM GESTOCKT JOHANNISBEERE
228	MACARONS LAKRITZ • BERGAMOTTE
230	ROTES PERILLASORBET GEWÜRZANANAS

232 FLORA GRUNDREZEPTE

234	BISKUIT, TEIG & SCHAUM
239	CHIPS & DEKO
248	CRÈMES, GELEE & MURMELN
254	EIS & SORBET
263	ESSENZEN & MARINADEN
268	FONDS & SAUCEN
277	FRÜCHTE
279	GELE & EMULSIONEN
287	GEMÜSE
292	GEWÜRZE // GEWÜRZÖLE
296	UNVERGOREN

300 GLOSSAR

310 GERÄTE & UTENSILIEN

312 PRODUZENTEN & PARTNER

314 NILS HENKEL // TEAMGEIST

316 REGISTER

320 ZUM SCHLUSS // IMPRESSUM