

6

VORWORT

8

GEMÜSE UND
GEWÜRZE

10

MEINE LIEBLINGSZUTATEN

254

MENÜVORSCHLÄGE

258

REGISTER

264

IMPRESSUM

12
ARTISCHOCKEN

22
AUBERGINEN

32
BLUMENKOHL,
BROKKOLI UND
ROMANESCO

44
BOHNEN

52
ERBSEN UND
ZUCKERSCHOTEN

62
FENCHEL

70
GURKEN

80
KARTOFFELN UND
SÜSSKARTOFFELN

94
KOHL, KOHLRABI UND
ROSENKOHL

106
KÜRBIS

118
MANGOLD UND
SPINAT

126
MÖHREN

136
PAPRIKA

146
PASTINAKEN
UND PETERSILIEN-
WURZELN

154
PILZE

164
ROTE BETE

176
RÜBEN

184
SCHWARZWURZELN

192
SELLERIE

202
SPARGEL

212
TOMATEN

224
TOPINAMBUR

234
ZUCCHINI

244
ZWIEBELN UND
LAUCH