

INHALT

01

GRUNDLAGEN

- Get Cosy! – 6
- Saisonhelden und wärmende Begleiter – 8
- Grundrezepte für Gemüsebrühe – 10
- Saisonkalender für Gemüse und Obst – 12
- Wirsingeintopf mit Räuchertofu – 30
- Miso-Ramen mit Sesam – 32
- Hühnersuppe mit Nüdelchen – 34
- Winterminestrone mit Grünkohl – 36
- Harira mit Amarant und Linsen – 38
- Quinoa-Chili mit Röstgemüse und Avocado-Limetten-Creme – 40

02

SUPPEN & EINTÖPFE

- Brokkoli-Cheddar-Suppe mit Mandelblättchen – 16
- Zwiebelsuppe mit Thymian und Gruyère-Crostini – 18
- Maronencremesuppe mit Estragon und Preiselbeerbirnen – 20
- Lohikeitto – Finnische Kartoffel-Lachs-Suppe mit Dill – 22
- Rote-Bete-Eintopf mit Linsen und Meerrettichcreme – 24
- Süßkartoffelsuppe mit Erdnüssen – 26

03

OFENLIEBLINGE

- Buntes Röstgemüse mit cremiger Polenta – 44
- Flammkuchen mit Süßkartoffeln, Radicchio und Gorgonzola – 46
- Belugalinsensalat mit Röstkürbis, Ziegenkäse und Mango-Chutney – 48
- Waldpilzgalette mit Ziegenkäse und Thymian – 50
- Bœuf bourguignon – Rindfleisch-Schmortopf aus dem Burgund – 52

- Rosenkohltarte mit Haselnüssen – 54

- Spicy Fächerkürbis mit Chili-Honig-Glasur und Feta – 56

- Cannelloni mit Rucolafüllung und Pinienkernen – 60

- Hähnchen-Pie mit Röstknoblauch und Pilzen – 62

- Ofencamembert mit Briochekranz – 64

- Lamm-Schmortopf mit Guinness – 66

- Veggie-Moussaka mit Belugalinsen – 68

04

KARTOFFELN & KOHL

- Kartoffel-Shakshuka mit Kräuteröl – 72
- Kumpir mit Buchweizensalat und Rotkohl – 74
- Kartoffelgulasch mit Spitzkohl – 76
- Pierogi mit Kartoffel-Quark-Füllung, Schmorzwiebeln und Sauerrahm – 78

Fish Pie mit Stremellachs
und Meerrettich – **80**

Kartoffelwedges mit Sesam
und Harissa-Aioli – **82**

Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen
und Zitronengras – **86**

Bigos – Polnischer
Sauerkraut-Pilz-Schmortopf – **88**

Kartoffel- Zwiebel-Gratin
mit Scamorza – **90**

Wirsingrouladen mit
Linsen und Champignons – **92**

Plantbular mit Kartoffel-
Grünkohl-Stampf – **94**

Tortilla mit Röstpaprika, Feta und
Salsa verde – **96**

05

PASTA, REIS & CO.

Spaghetti alla puttanesca – **100**

Würzige Mie-Nudeln
mit Ingwer und Sesam – **102**

Cremige Kürbispasta
mit Salbei – **104**

Pasta e fagioli
mit Gremolata – **106**

Winterrisotto mit Maronen, Salbei
und knusprigen Speckchips – **108**

Wurzelgemüse mit Couscous
und Kichererbsen – **110**

Käsespätzle mit Comté
und Lauch – **114**

Scharfe Mac 'n' Cheese mit Kimchi
und Knoblauchcrunch – **116**

Pfifferlingsknödel
mit Rahmlauch – **118**

Herbstlicher Salat mit
gebratenen Maultaschen – **120**

Cremige Risoni mit Thymian
und Pinienkernen – **122**

Graupen-Möhren-Pilaw
mit Kürbis und
Süßkartoffeln – **124**

06

SÜSSES FÜR DIE SEELE

Kaiserschmarren mit
Apfel-Vanille-Kompott – **128**

Belgische Waffeln mit
warmer Schokolade – **130**

Crème brûlée mit karamellisierten
Clementinen – **132**

Kürbispancakes mit fluffiger
Ahornsirupbutter – **134**

Germknödel mit Heidelbeerfüllung
und Vanillesauce – **136**

Zimtiges Porridge
mit Honigbeeren – **138**

Apfel-Marzipan-Strudel
mit Mandelkrokant – **142**

Bratäpfel mit Haferflocken-
crumble und Pekannüssen – **144**

Winterliches Honig-
Bananen-Brot – **146**

Chai-Milchreis
mit Zimtkirschen – **148**

Pflaumen-Orangen-Crumble
mit Walnussstreuseln – **150**

Schoko-Gewürzbirnen-
Auflauf – **152**

Register – **154**

Dank – **158**

Noch mehr Bücher – **158**

Über die Autorin &
über die Fotografin – **159**