

INHALT

EINFÜHRUNG	8	ERBSEN	54
UNSER TÄGLICHES GEMÜSE – DIE BEKANNTEN		Erbsen-Hummus mit Minze	56
TOMATEN	20	Erbsen-Risotto mit Ziegenfrischkäse	56
Gefüllte Tomaten à la »Œufs cocotte«	22	Cremige Erbsensuppe mit Schmelzkäse	57
Bruschetta mit Kirschtomaten und Mozzarella	22	Frittata mit Erbsen und Schinken	57
Flan mit Tomaten, schwarzen Oliven und Basilikum	23	BOHNEN	58
Tomaten-Mozzarella-Auflauf mit Chorizo	23	Bohnenpfanne mit Kartoffeln und Speck	60
KARTOFFELN	24	Bohnen-Erbsen-Tajine mit Fleischbällchen	61
Kartoffelaufbau mit Käse	26	Falafel mit Dicken Bohnen	62
Gefüllte Kartoffelkroketten	27	Grüne Bohnen im Speckmantel	63
Gefüllte Kartoffelnester mit Ei und Speck	28	BLUMENKOHLE	64
Fächerkartoffeln mit Cheddar und Bacon	29	Blumenkohl-Wings	66
PAPRIKASCHOTEN	30	Blumenkohl aus dem Wok	67
Shakshuka mit Paprikaschoten und Eiern	32	Blumenkohl-Risotto mit Chorizo und Parmesan	68
Paprika-Quiche mit Ziegenkäse	33	Knusprig gebackener Blumenkohl	69
Gefüllte Paprika mit Kidneybohnen	34	IN DIESEM GEMÜSE STECKT NOCH VIEL MEHR – ENTDECKUNGEN	
Hähnchen-Lasagne auf baskische Art	35	ZWIEBELN	72
ZUCCHINI	36	Gestürzte Zwiebeltarte	74
Knusprige Zucchini-Puffer mit Joghurtsauce	38	Onion rings	74
Zucchini-Crumble mit Parmesan	39	Zwiebelkuchen mit Kartoffeln und Bacon	75
Zucchini-Bällchen in Currysauce	40	Asiatisches Rindfleisch mit Zwiebeln	75
Gefüllte Zucchini aus dem Ofen	41	AVOCADOS	76
MÖHREN	42	Gebackene Avocado mit Ei und Bacon	78
Möhren-Soufflé	44	Avocado-Toast caprese	78
Carrot Cake	45	Gefüllte Eier mit Avocado	79
Möhren-Flan mit Ricotta	46	Avocado-Tatar mit Garnelen und Räucherlachs	79
Möhren-Gnocchi mit Möhrengrün-Pesto	47	SÜSSKARTOFFELN	80
AUBERGINEN	48	Süßkartoffel-Curry-Tarte	82
Caponata	50	Würzige Süßkartoffel-Pommes	82
Auberginen-Cannelloni	51	Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta	83
Auberginen mit Hackfleisch-Feta-Füllung	52	Süßkartoffel-Auflauf mit Hackfleisch	83
Auberginen-Curry mit Kokosmilch	53		

GURKE UND RETTICH	84
Gurkensalat mit Melone und Mozzarella	86
Häppchen von schwarzem Rettich mit Lachs und Ziegenfrischkäse	86
Radieschen-Cheesecakes	87
Gurkenschälchen mit Thunfisch gefüllt	87

MAIS	88
Maiskolben mit Butter aus dem Backofen	90
Mais-Chowder mit Kartoffeln	90
Cachapas (Mais-Pfannkuchen)	91
Bunte Mais-Spieße	91

ARTISCHOCKEN & SPARGEL	92
Artischocken-Pasta mit Burrata	94
Artischockenböden mit Hackfleisch gefüllt	95
Weiche Eier mit knusprigem grünen Spargel	96
Crème brûlée mit grünem Spargel und Parmesan	97

KÜRBIS UND CO	98
Kürbis-Pizza	100
Mac'n'Cheese mit Kürbis	101
Butternut-Waffeln	102
Spaghettikürbis alla bolognese	103

GRÜNKOHL, ROMANESCO UND CHINAKOHL	104
Asia-Suppe mit Pak Choi und Garnelen	106
Rote-Linsen-Dal mit Chinakohl	107
Pasta mit Romanesco	108
Grünkohl-Flan	109

VIEL BESSER ALS IHR RUF – DIE WENIGER BELIEBTEN

PILZE	112
Lasagne mit Champignons und Schinken	114
Omelett mit Pfifferlingen und Käse	115
Blätterteigpastete nach Försterin-Art	116
Steinpilz-Risotto	117

LAUCH	118
Feines Lauchgemüse mit Curry und Kokosmilch	120
Lauch-Auflauf mit Lachs und Feta	120
Lauch-Risotto mit Chorizo	121
Lauchtorte	121

SPINAT UND MANGOLD	122
Spinat-Gnocchi-Auflauf mit Chipolatas	124
Börek mit Spinat und Ricotta	125
Gefüllte Reiskügelchen mit Spinat	126
Mangold-Quiche mit Chorizo	127

ROTE BETE UND MAIRÜBCHEN	128
Rote-Bete-Schokoladen-Kuchen	130
Rote-Bete-Mairübchen-Chips	130
Gestürzte Mairübchen-Tarte	131
Karamellisierte Mairübchen	131

KOHL FÜR JEDEN TAG	132
Rotkohl-Tarte mit Ziegenfrischkäse	134
Rosenkohl mit Senf und Bacon aus dem Ofen	135
Wirsing-Lachs-Gratin	136
Pasta mit Hähnchen und Brokkoli-Pesto	137

PASTINAKEN UND SELLERIE	138
Würzige Pommes von Pastinake und Kartoffel	140
Pastinaken-Rösti mit Möhren und Käse	140
Kartoffelgratin mit Knollensellerie	141
Quiche mit Staudensellerie und Ziegenfrischkäse	141

FENCHEL UND CHICORÉE	142
Flammkuchen mit Chicorée	144
Überbackener Fenchel mit Hackfleisch	145
Buchweizennudel-Auflauf mit Chicorée und Cheddar	146
Fenchelgratin mit Sahne und Parmesan	147

ALTE GEMÜSEARTEN	148
Steckrüben-Crumble mit Haselnüssen	150
Knollenzest »alla carbonara«	151
Samosas mit Schwarzwurzeln und Curry	152
Tarte fine mit Topinambur und Blauschimmelkäse	153

REZEPTREGISTER	154
ZUTATENREGISTER	156