

Vorwort, S. 6

## FRÜHLING

Bärlauchkapern, S. 10  
 Bärlauchpesto, S. 10  
 Knusprige Roggenfladenbrote  
 mit Kräuterquark, S. 13  
 Grüner Spargel mit Senfvinaigrette  
 und pochiertem Ei, S. 14  
 Bärlauch-Spinat-Suppe, S. 17  
 Spinatquiche mit Ziegenkäse, S. 22  
 Kartoffel-Radieschen-Salat mit  
 Radieschenblätter-Pesto, S. 25  
 Spinat-Kichererbsen-Salat mit  
 Merguez und Datteln, S. 26  
 Kräuterpüree mit Radieschen  
 und Zanderfilet, S. 29  
 Holunderblütengelee, S. 33  
 Holunderblütenessig, S. 33  
 Gebackene Holunderblüten, S. 35  
 Rhabarberkuchen vom Blech, S. 36  
 Erdbeertartelettes mit Limetten-  
 creme, S. 39

## **PFLANZEN PORTRÄTS**

**ERDBEERE**, S. 18  
**RADIESCHEN**, S. 30  
**ERBSE**, S. 50  
**TOMATE**, S. 60  
**MANGOLD**, S. 77  
**BETEN**, S. 99  
**ZWETSCHGE**, S. 118  
**APFEL**, S. 130  
**QUITTE**, S. 135  
**ROTKOHL**, S. 150

## SOMMER

Sommerlicher Gartensalat  
 mit Johannisbeeren und  
 Schinken, S. 42  
 Tomaten-Paprika-Gazpacho, S. 45  
 Salatrollen mit Cashewdip, S. 49  
 Erbsenaufstrich mit Minze, S. 52  
 Erbsensuppe mit Croûtons, S. 53  
 Blumenkohlsuppe mit Tahin,  
 Frühlingszwiebeln und  
 Minze, S. 57  
 Ratatouille-Ziegenkäse-  
 Gratin, S. 58  
 Tomaten-Brot-Salat, S. 63  
 Nudelsalat mit halbgetrockneten  
 Tomaten, S. 65  
 Zucchini-Käse-Päckchen vom  
 Grill, S. 66  
 Hirsesalat mit Fenchel, Aprikosen  
 und Halloumi, S. 69  
 Gemüse-Paella mit Garnelen, S. 72  
 Scharfer Gurken-Bohnen-Salat  
 mit Hähnchenspießen, S. 75  
 Zitronen-Pasta mit Mangold  
 und karamellisierten Wal-  
 nüssen, S. 78  
 Herzhafte französische  
 Mangoldtarte, S. 80  
 Roh gerührter Johannisbeer-  
 Fruchtaufstrich, S. 81  
 Cassislikör, S. 83  
 Himbeer-Himmelstorte, S. 84  
 Quark-Mohn-Creme mit  
 Sauerkirsch-Kompott, S. 87  
 Brombeer-Crostata, S. 89

## HERBST

Pastinakencremesuppe mit Maroni  
und Nüssen, *S. 92*

Pastinaken-Fladen, *S. 95*

Ofengeröstetes Wurzelgemüse mit  
Feta, Honig und Orange, *S. 96*

Rote-Bete-Suppe mit Kokos und  
Koriander, *S. 101*

Rote-Bete-Salat mit Weintrauben  
und Käse, *S. 102*

Ofengebackener Sellerie mit  
Salsa verde, *S. 105*

Geröstete Topinambur mit  
zitroniger Aioli, *S. 106*

Risotto mit ofengeröstetem  
Kürbis, *S. 109*

Butternut-Ricotta-Lasagne, *S. 110*

Schneller Kürbishummus, *S. 112*

Kürbiströti, *S. 113*

Herbstlicher Kürbiseintopf mit  
Kichererbsen, *S. 114*

Knusprige Birnen-Käse-  
Tartes, *S. 117*

Kiachl (Hefepfannkuchen), *S. 121*

Mirabellen-Clafoutis, *S. 122*

Renekloden-Crumble, *S. 125*

Apfelstrudel mit Vanillesauce, *S. 129*

Quitten-Streuselkuchen, *S. 132*

Quittengelee, *S. 137*

## WINTER

Kleine Hefefladen mit Räucher-  
lachs, Portulak und Anis-  
Crème-fraîche, *S. 140*

Pasta mit ofengeröstetem Rosen-  
kohl und Walnüssen, *S. 143*

Kohlrouladen mit Nuss-Käse-  
Füllung, *S. 144*

Rotkohlsalat mit Ringelbete und  
Birne, *S. 149*

Asia-Weißkohlsalat mit Thun-  
fisch, *S. 152*

Sahniges Schwarzwurzelgratin  
mit Parmesanstreuseln, *S. 155*

Cremige Schwarzwurzelsuppe mit  
Schwarzwurzelchips, *S. 158*

Grünkohl-Crostata, *S. 160*

Pfeffriger Gewürzrotkohl mit Apfel  
und Preiselbeeren, *S. 161*

Ribollita – Toskanische Suppe mit  
Bohnen und Grünkohl, *S. 163*

Grünkohlchips, *S. 164*

Grünkohlpesto, *S. 164*

Lauchquiche, *S. 167*

Endiviensalat mit Flower  
Sprouts, Apfel und Buchweizen-  
granola, *S. 168*

Gerösteter würziger Grünkohl-  
salat mit Orange und Miso-  
Dressing, *S. 171*

Feldsalat mit gebratener Entenbrust  
und Clementinen, *S. 172*

Holunder-Apfel-Punsch, *S. 175*

Register, *S. 178*

Dank, *S. 182*

Team, *S. 183*

Impressum, *S. 184*