

Vorwort, S. 6

FRÜHLING

- Bärlauchkapern, S. 10
- Bärlauchpesto, S. 10
- Knusprige Roggenfladenbrote mit Kräuterquark, S. 13
- Grüner Spargel mit Senfvinäigrette 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 Limettencreme, 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
- Hirsosalat 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 Walnüssen, 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

WINTER

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
- Kürbisrösti, S. 113
- Herbstlicher Kürbiseintopf mit Kichererbsen, S. 114
- Knusprige Birnen-Käse-Tartes, S. 117
- Kiachl (Hefeglinsen), S. 121
- Mirabellen-Clafoutis, S. 122
- Renekloden-Crumble, S. 125
- Apfelstrudel mit Vanillesauce, S. 129
- Quitten-Streuselkuchen, S. 132
- Quittengelee, S. 137

Kleine Hefefladen mit Räucherlachs, Portulak und Anis-Crème-fraîche, S. 140

Pasta mit ofengeröstetem Rosenkohl und Walnüssen, S. 143

Kohlrouladen mit Nuss-Käse-Füllung, S. 144

Rotkohlsalat mit Ringelbete und Birne, S. 149

Asia-Weißkohlsalat mit Thunfisch, 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 Grünkohlsalat 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