

Vorwort	13
Von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel	15
AUBERGINE	17
Gebratene Aubergine	19
Auberginenmus	19
Auberginen-Schnitzel.....	21
BLUMENKOHL	23
Blumenkohl in weißer Soße	25
Blumenkohlsalat	25
Blumenkohlsuppe.....	27
Asiatische Blumenkohlsuppe.....	27
BOHNEN	29
Bohnensalat.....	31
Gebundene Bohnen-Suppe	31
Bohnen-Tomaten-Gemüse	33
Grüne-Bohnen-Suppe.....	33
CHICORÉE	35
Chicorée-Salat.....	35
Chicorée mit Kräuterdip	35

FENCHEL	37
Klare Fenchel-Suppe.....	38
Gebundene Fenchel-Suppe	38
Gebratener Fenchel	38
Fenchelgemüse	39
Fenchel Mediterran	39
 GURKEN	 41
Gurkensalat.....	42
Gurkengemüse	42
Gurke mit Kräuter dip.....	43
Tsatsiki.....	43
 KAROTTEN	 45
Karottengemüse.....	46
Gebratene Karotten	46
Karottensalat	47
Karotten-Bratling	49
 KARTOFFELN	 51
Saure Rädle.....	52
Kartoffelsuppe.....	52
Kartoffelbrei	53
Pommes aus dem Backofen.....	53

Pellkartoffeln.....	55
Salzkartoffeln	55
Roh gebratene Kartoffeln.....	55
KÜRBIS	56
Kürbisgemüse	56
Kürbisgemüse süß-sauer	57
Gebratener Kürbis mit Salbei.....	57
LAUCH / PORREE	59
Rahmporree.....	61
Lauch-Omelett.....	61
PAPRIKA	63
Paprika in Öl	64
Paprikapfanne	64
Paprika-Suppe – Paprika-Soße.....	65
Paprika mit Kräuterdip.....	65
SELLERIE	67
Ragout vom Staudensellerie.....	68
Staudensellerie mit Kräuterdip	68
Sellerieschnitzel.....	69
Sellerieküchle.....	69

TOMATEN	71
Schnelle Tomatensoße.....	72
Tomatensoße – Tomatensuppe	72
Tomatensalat.....	73
Tomatenbrot.....	73
 ZUCCHINI	 75
Zucchini-Pfanne.....	76
Zucchini-Schiffchen	76
Zucchini-Suppe.....	77
Zucchini-Ragout.....	77
 ZWIEBELN	 79
Röstzwiebeln	79
Zwiebelspalten mit Chili	79
 GEMÜSEBRÜHE	 81
Klassische Gemüsebrühe.....	81
Italienische Gemüsebrühe	82
Ungarische Gemüsebrühe	82
Spanische Gemüsebrühe.....	82
Gemüsesuppe, Minestrone	83
Minestrone mit Pasta und Parmesan	83

Gemüsebrühe mit Suppennudeln	84
Indische Gemüsebrühe mit Kartoffeln	84
Thai-Gemüsebrühe mit Kokos und Reissnudeln	85

GERICHTE	87
Ratatouille.....	89
Kartoffel-Paprika-Pfanne	91
Bratgemüse	91
Tomatenbrot mit Fenchelgemüse und Reis.....	92
Paprikapfanne mit Salzkartoffeln.....	93
Sellerieküchle mit Gemüse und Pellkartoffeln.....	95
Auberginenschnitzel mit Bohnen- und Karottensalat	97
Gebratener Chicorée mit Röstzwiebeln	98
Kartoffeln mit Zucchini-Pfanne und Penne	99
Bratgemüse mit Spaghetti und Tomatensoße.....	102
Bratkartoffeln mit Spiegelei.....	103
Karottenbratling mit Auberginen und Blumenkohl.....	105
Lauch-Tortilla mit Ratatouille und Bratkartoffeln.....	107
Ratatouille mit Nudeln	109
Bratkartoffeln mit Paprika und Zucchini.....	111

Autor & Fotograf	117
------------------------	-----