

- 8 Vorwort
- 10 Einleitung
- 14 Vorratskammer

# Work & Life

- 18 Gebratenes Wintergemüse
- 20 Pikante koreanische Pfannkuchen
- 22 Gebratene Puntarelle mit weißen Bohnen
- 24 Kartoffelsalat mit Miso-Senf
- 26 Tomaten-Traubensalat mit Croûtons
- 28 Couscous mit Champignons und Paprikapüree
- 30 Wilder Brokkoli-Farfalle-Salat
- 32 Reis mit Erbsen
- 34 Apfelsalat mit Sellerie und Preiselbeeren
- 36 Stulle mit gegrilltem Gemüse und Orangen-Estragon-Sauce
- 38 Naturreis mit Avocado-Wakame-Salat
- 40 Hummus mit Kräutern

# Dinner & Party

- 44 Bulgur mit grünen Bohnen und Crunch
- 46 Ofengemüse mit Koriander-Minze-Pesto
- 48 Sobanudeln mit Auberginen und Soja-Chili-Sauce
- 50 Gedämpfter Wirsing mit Kumquats
- 53 Ratatouille mit Auberginen und Kichererbsen
- 56 Pasta mit Zitronenthymian-Pesto
- 58 Perlspaghetti mit Knollensellerie und Pampelmuse
- 60 Graupen-Linsen-Risotto mit Kumquats
- 62 Kürbis-Paella
- 64 Zwiebelcurry
- 66 Japanische Pilznuedeln mit Tahinsauce
- 68 Pasta-Auflauf mit orientalischer Tomatensauce

# Soup & Soul

- 72 Kürbis-Apfelsuppe
- 74 Maissuppe
- 76 Rote-Bete-Suppe
- 78 Sakura-Tomatencocktail
- 80 Steinpilzsuppe
- 82 Gurken-Gazpacho
- 84 Linsen-Spinatsuppe
- 86 Reis-Mungbohnensuppe
- 88 Brennnesselsuppe
- 90 Karamellisierte Zwiebelsuppe
- 92 Kartoffel-Fenchelsuppe
- 94 Kimchi-Glasnudelsuppe

# Friends & Family

- 98 Feigen mit Tahinsauce
- 100 Gegrillter Lauch mit Szechuan-Chili-Öl
- 102 Mayonnaise mit Radieschen
- 104 Limetten-Cola
- 106 Gebratene Kräuterseitlinge mit Kerbel und Koriander
- 108 Frittierter Tofu mit Knoblauch
- 113 Weiße Bohnen mit Pampelmuse
- 114 Ofen-Bete mit Wasabi-Dip
- 115 Aprikosen-Tapenade mit Mandeln
- 116 Auberginen-Kaviar mit schwarzem Knoblauch
- 117 Geröstete Cashewkerne mit Hibiskus
- 118 Marinierte Paprika mit Knoblauch
- 120 Kohlrabisalat mit Sesam-Yuzu-Kosho
- 122 Sektpunsch mit Melone und Trauben
- 124 Tofu-Harissa-Dip mit Radicchio

- 126 Gebratene Kohlrabischalen mit Sesam und Kräutern
- 128 Topinambur-Chips
- 130 Weißer Spargel mit Rhabarber-Basilikumsauce
- 132 Pommes mit Trüffel
- 134 Wildkräutersalat mit Kokosdressing
- 136 Ofentomaten mit Kakaopulver
- 138 Algensalat mit Haselnuss-Senf

## Sweet & Sexy

- 142 Cookies mit Oolong und Orangenzenen
- 144 Milchreis mit Portpflaumen
- 146 Maronencreme-Tiramisu mit Granola
- 148 Erdbeer-Tempura
- 150 Mandelmilch-Pannacotta mit Orangenmarmelade
- 152 Buchweizen-Nuss-Granola
- 154 Mochi mit roten Beeren und Muscovadosirup
- 156 Mango-Eis mit Karamellsauce
- 158 Schoko-Kardamom-Ganache
- 160 Grießbrei mit Blutorangen und Glücksmandel
- 162 Erdnuss-Bananen-Eis mit Sauerkirschen
- 164 Erdbeeren mit Schokocrumble

- 168 Zutatenregister
- 172 Rezepte von A-Z
- 173 Rezeptsammlung
- 174 Biografien
- 176 Impressum