

Inhalt

Einleitung 6

Köstliche Vorspeisen 10

Rosenkohl mit Speck und Nüssen 12
Meerrettichmousse auf Rote-Bete-Salat 15
Makrelen-Nocken auf Chicorée 16
Mini-Gemüstrudel mit Erbsen und Kohlrabi 18
Bratwurst-Hotdogs mit Spitzkohl 21
Marinierte Belugalinsen auf Chicorée 22
Rote Bete und Mozzarella mit
Himbeer-Dressing 25
Sellerie-Hummus mit Minze 26
Grünes Gemüse, knuspriger Speck und
Pinienkerne auf Polenta 29
Gebackene Rote Bete mit Schalotten, Walnüssen
und Feta 30
Lammfleischspieße mit Satay-Soße und
asiatischem Krautsalat 33
Ziegenkäseflan mit Portulaksalat 34
Gebackener Rosenkohl mit Mandeln 36

Leckere Suppen, Eintöpfe und Salate 38

Warmer Krautsalat mit Trauben 40
Goldener Pastinaken-Eintopf mit Lamm und
Steckrüben 43
Gerstensuppe mit Lamm 44
Feldsalat mit Hähnchenstreifen 47
Nudelsuppe mit Gemüse 48
Möhren-Meerrettich-Topf mit gebratenem
Rindfleisch 50

Stückige Gemüsesuppe mit Pasta 53
Fruchtiger Chicorée-Apfel-Salat 54
Kichererbsensalat mit Rote Bete
und Schafskäse 57
Herzhafter Rindfleischtopf 58
Linsensalat mit Kürbis und Rote Bete 60
Krautsalat mit Äpfeln und Rosinen 63
Brokkoli-Pastinaken-Suppe mit Speckstreifen 65
Rote-Bete-Suppe mit Ingwer und Kokosmilch 66
Sauerkraut-Möhren-Salat mit Nüssen 69

Duftende Aufläufe und Gratin 70

Gratin aus Schinken, Kohl und Käse 73
Kartoffel-Kürbis-Gratin 74
Sauerkrautauflauf mit Debrecziner 77
Maronenaufbau 78
Couscous-Auflauf mit Spitzkohl 80
Kohlrabiauflauf mit Bratwurst 83
Forellengratin mit Apfel-Wirsing 85
Kohlrabi-Kräuterquark-Auflauf mit
würzigem Käse 86
Chicorée mit Schinken 89
Spinatgratin mit Champignons und
Gorgonzolasoße 90
Radicchio mit Austernpilzen 93
Schwarzwurzel-Speck-Quiche 94

Vegetarische Hauptgerichte 96

Ofengemüse mit Perlgrauen 98
Kartoffeln, Kräuter und Gemüse
aus dem Ofen 100
Risotto mit geröstetem Kürbis 103
Geröstetes Gemüse mit Rote Bete,
Süßkartoffel und Fenchel 104
Wirsingstrudel mit Kartoffeln und Nüssen 107
Kichererbseneintopf mit Süßkartoffeln
und Möhren 108
Öhrchen mit Radicchio 111
Nudeln mit pikanter Kürbis-Tomatensoße 112
Schupfnudeln mit Spitzkohl 114

Kürbisspätzle 117
Thai-Nudeln mit Cashews und
pfannengerührtem Gemüse 118
Geschmorter Butternusskürbis mit
fruchtiger Papaya 120
Pastinaken-Gnocchi mit Salbei 123

Herzhafte Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch 124

Lammtopf mit Butternuss-Kürbis
und Grauen 126
Normannischer Schweinefleischtopf
mit Äpfeln, Sellerie und Walnüssen 128
Zitronenhuhn mit Topinambur 131
Panierte Kalbsschnitzel mit rotem Krautsalat 132
Kalbfleischpfanne mit Rosenkohl 135
Kasseler mit Mangokraut 136
Mediterraner Steckerrüben-Hähnchen-Eintopf 139
Putenpfanne mit Spätzle und Rosenkohl 140
Pizzocheri mit Wirsing und Käse 142
Gestampfte Kartoffeln mit Wirsing
und Bratwurst 145
Zanderfiletpfanne mit Rote Bete und
Gewürzgurken 146
Wirsingpfanne mit Schinken
und Süßkartoffeln 148
Spaghetti mit Radicchio und Thunfisch 151
Gegrillter Lachs mit gedünstetem Gemüse 152
Ente mit Apfelrotkohl und Süßkartoffeln 154

Register 156
Impressum und Bildnachweis 160