

Inhalt

Einleitung 6

Köstliche Vorspeisen 10

- Rosenkohl mit Speck und Nüssen 12
- Meerrettichmousse auf Rote-Bete-Salat 15
- Makrelen-Nocken auf Chicorée 16
- Mini-Gemüsestrudel 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
Pinienerne 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 Gratins 70

Gratin aus Schinken, Kohl und Käse 73
Kartoffel-Kürbis-Gratin 74
Sauerkrautauflauf mit Debrecziner 77
Maronenauflauf 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 Perlgraupen 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
Geschmarter Butternusskürbis mit
fruchtiger Papaya 120
Pastinaken-Gnocchi mit Salbei 123

Herzhafte Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch 124

Lammtopf mit Butternuss-Kürbis
und Graupen 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 Steckrüben-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