

Einführung	7
Kreativ mit Gemüse kochen	13
Kochnotizen	16
Regenbogenfarben essen	17

FRÜHLING

Stängelkohl mit Paccheri	26
Frittata mit Blattgemüse	28
Grüne Pesto-Schnitten	31
Salsa mit Dicken Bohnen und Grapefruit auf Halloumi	32
Spießen mit Frühlingskartoffeln, Frühlingsgemüse und Salsa verde	34
Milde Frühlings-Tajine	36
Grüne Frühstücks-Bowl mit Quinoa	38
Grünes Pad Thai	40
Sommerröllchen im Frühling	42
Knusprige, angedrückte Frühkartoffeln, Blauschimmelkäse und Chicorée	45
Salat aus Spargel, Roter Bete, Fenchel und Wildreis mit süßem Senf-Dressing	46
Zarte Bete mit Joghurt und Kräutern	49
Gebackene Möhren in Regenbogen- farben mit Oliven, Dinkel und Estragon	50
Kohl-Apfel-Salat mit Sesam und Tofu	53
Bagel mit Gemüsefüllung in Regenbogenfarben	54
Toast mit Radieschen, Pistazien und grüner Olivenbutter	56
Vietnamesisches Frühstücks- omelett mit Salat	58
Möhrensalat mit Miso-Dressing, krossen Kichererbsen und Möhren-Hummus	61
Tostadas mit Dicken Bohnen, Kürbis, Avocado und eingelegten Radieschen	62
Bohnen-Tofu-Bällchen mit Miso	65

SOMMER

Langsam gebackener Fenchel mit Zitronen-Fenchelsamen-Gremolata	72
Sommerbohnen mit grünem Chili-Dressing und Pistazien	75
Gebackene Möhren und Kichererbsen- Bällchen mit Basilikum-Feta-Pesto	78
Sommer-Lasagne	80
Sommergemüse-Pakoras	82
Bowl mit Ramen, Pilzen, Pak Choi und Miso	84
Angebräunte Stangenbohnen auf Tarator-Gewürzsauce mit Walnüssen	87
Artischocken mit Tomaten, Safran und Knoblauch	88
Tomaten mit Eiernudeln, Erdnuss und Zitronengras aus dem Wok	91
Salat mit Gurke, Melone, gebackenem Feta und Oliven	92
Gebackene Zucchini-Erbsen- Röllchen mit Halloumi und Tomaten	94
Gebackene Spitzpaprika mit Riesencouscous-Gemüse-Füllung	97
Kichererbsen-Dal mit Spinat, angebräunten Zucchini und Okra	98
Roher Zucchinisalat mit Frischkäse	100
Grüne-Bohnen-Thoran	102
Zucchini-Mais-Puffer mit Gurken-Salsa	105
Tomatensalat mit Tempeh, Kräutern, Macadamia und Zitronengras	108
Gegrillter Spargel und Edamame mit würzigem Cashew-Tofu und Saté-Sauce	110
Der perfekte grüne Sommersalat	113
Blätterteigtarte mit gerösteten Tomaten und Estragon	114

HERBST

Würzige Baby-Auberginen mit Freekeh	124
Gemüsesuppe scharf-sauer	126
Eingelegter Kohlrabisalat	129
Gebackene, mit Antipastireis gefüllte Tomaten	130
Rauchiger Auberginendip mit eingerührtem Hilbeh	134
Rote Bete, roter Chicorée, Radicchio und Halloumi mit Feigen-Kardamom-Dressing	138
Eintopf aus gebratenem Kürbis, Fenchel und weißen Bohnen mit Röstknoblauch	141
Salat aus gerösteter Aubergine, Reisnudeln und geräucherten Nüssen	142
Maiskolben mit Minze und Mango-Chutney-Raita	144
Duftendes Curry mit Auberginen, Tomaten und Butterbohnen	146
Kürbis-Zuckermais-Suppe mit Ziegenkäse	148
Spaghetti alla Puttanesca mit Butternut-Kürbis	151
Würziger Bratkürbis mit Labneh und Röstzwiebeln	152
Mit grünem Reis und Halloumi gefüllter Butternut-Kürbis mit Cajun-Gewürz	154
Gebratene rosa Zwiebeln und Paprika mit Burrata und Chilibröseln	156
Gebratene Kürbisspalten mit Kokos-Sambal und Sesam-Tofu	159
Möhren-Schalotten-Tarte mit Fenchelsalat	160
Gebratene Sellerie-Kastanien-Suppe	162
Maisbrot mit Tomaten und Linsen	165
Scharfe Butterbohnen-Auberginen-Bällchen mit Confit aus Aubergine und Paprika	166

Saucen	216
Register	220
Dank	235
Über die Autorin Alice Hart	236

WINTER

Pastinaken-Falafeln mit Granatapfel und Tahin	174
Blumenkohl-»Popcorn«	176
Hasselback-Sellerie im Päckchen	178
Süßkartoffel-Wedges mit Ingwer-Miso-Schmelz	181
Gebackene Süßkartoffeln mit Sesam, Joghurt und Harissa	182
Gratin aus gerösteten Pastinaken, Rosenkohl-Rigatoni und Muskatnuss-Käse-Creme	184
Tomaten-Confit mit Kapern und Majoran auf Pastinaken-Rösti	186
Bowl mit Teriyaki-Blumenkohl, eingelegter Roter Bete und Ei	188
Pilz-Mangold-Quesadillas mit roter Chimichurri	190
Roter Krautsalat mit Pickleback-Dressing	192
Salat aus Knollensellerie, Datteln und eingekochten Zitronen	195
Warmer Salat mit gegrilltem Radicchio und Borlotti-Bohnen	196
Krosse Kartoffel-Wedges mit Pilzen und Tomaten	200
Dinkel-»Risotto« mit Pastinaken, Grünkohl und gerösteten Walnüssen	202
Veggie-Burger aus Roter Bete, Linsen und Kapern	205
Kartoffel-Reis-Pilaw mit Safran und Kirschen	206
Knuspriger Blumenkohl	208
Rote-Bete-Suppe mit Linsen und Kokosmilch	211
Gratin aus Blattgemüse, Kartoffeln und Pilzen	212
Rote-Bete-Risotto mit knusprigem Salbei und Crème fraîche	214