

Inhalt

Vielfalt im Kochtopf - mit bunten Obst- und Gemüseschätzen!	9
Über fast vergessene Obst- und Gemüsesorten und ihre Verwendung in der Küche	13

Blattgemüse & Salate	19
Meldenfesttagssuppe	25
Hopfensprossen spargelig zubereitet	26
Nudeln mit Brennesseln	27
Borretschstängel auf spanische Art	28
Eierspeise mit Brennesseln, Gutem Heinrich und Quendel	30
Endivienstrudel	32
Gierschsuppe	33
Korianderblättercreme	35
Lammröllchen im Mangoldblatt	36
Neuseeländer Spinatstrudel	39
Grüne Päckchen aus Neuseeländer Spinatblättern oder Mangold	39
Nudeln mit Löwenzahnblütenknospen	41
Studentenblumensuppe	43
Sommerportulaksuppe	43
Grüner Spargel gedünstet	44
Spargelzichoriensalat	46
Smoothies	48
Grüner „Guten Morgen“-Smoothie	49
Paradeiser-Smoothie	49
Marillen-Ribisel-Smoothie	49

Bohnen & Linsen und ihre Verwandten	53
Puffbohnencreme	55
Bunter Linsensalat	56
Linsengemüse	56
Fisolen-Rote Rüben-Salat	58
Paradeiser-Linsen-Suppe	61
Salat von der Spaghettibohne ‚Metro‘	62

Getreide & Pseudocerealien	65
Hirselaibchen	67
Einkornpalatschinken	69
Honig-Salz-Brot aus Lichtroggen	70
Buchweizen-Zucchini-Laibchen	72
Haferrahmdalken	72
Duranand mit Pilzen	75
Einkornrisotto mit Melde und Malabarspinat	77
Emmersalat auf italienische Art	78
Süßer Hirseauflauf	81
Gegrillte/gekochte Maiskolben	82

Erdäpfel / Kartoffeln	85
Erdäpfelkas	87
Buntes Erdäpfelrösti mit Rosmarin und Apfelkren	88
Mühlviertler Leinöl-Erdäpfel	91
Erdäpfeltorte	92

Kürbis & Gurken	95
Butternusskürbis-Ragout	97
Gurkengemüse	98
Kürbissoufflé	101
Gefüllte Kürbisblüten	101
Süßsauer eingelegter Kürbis	102

Kraut & Rüben, Wurzeln & Knollen	105
Grünkohlschnecken	109
Grünkohlchips	110
Gemüsepalatschinken	110
Pikanter Karotten-Nuss-Kuchen	112
Krautfleckerl	115
Krautknödel	116
Pastinaken mit Nüssen	117
Krautschnitzel	119
Nudeln mit Fenchel, Zitrone und Chili	120

Ofengemüse Markthalle 9, Berlin Kreuzberg, mit Cremepolenta.....	122
Marinierte Staudensellerie mit Forelle	125
Rote Rüben-Aufstrich	127
Überbackene Gelbe Rote Rüben	128
Pasta mit Roten Rüben.....	128
Schwarzwurzeln mit Curryobers	130
Rote Rüben ganz schlicht	132
Wurzelgemüse ganz schlicht.....	132
Sellerie-Birnen-Suppe	133
Herbstliche Spitzkrautküchlein mit bunten Senf-Salaten.....	135
Palmkohlsalat.....	136
Pasta mit Brokkoli und Tomaten.....	137
Eingelegte Radieschen in Verjus.....	138
Yaconchips	140
Yaconkuchen mit Erdmandeln.....	142
Paradeiser, Paprika & Melanzani.....	145
Apfel-Paradeis-Gemüse.....	148
Gefüllte bunte Paprika auf dreierlei Paradeissauce.....	150
Gebratener grüner Chili.....	153
Bratchili auf Hunan-Art.....	153
Gazpacho für den Sommer.....	155
Artischocken auf süditalienische Art	156
Gefüllte Paradeiser mit Mascarpone-Soufflé.....	159
Melanzaniaufstrich.....	161
Gegrillte Paprika mit Ziegenkäse	163
Überbackene Melanzani	164
Rojos con Crema	166
Paradeiser-Ricotta-Creme	168
Zwiebeln	171
Thymian-Knoblauch-Butter.....	173
Gegrillte Frühlingszwiebeln.....	175
Schnittknoblauchaufstrich.....	176
Pesto von der Winterheckenzwiebel.....	178

Nüsse & Samen.....	181
Hanfölaufstrich.....	182
Walnussverhackertes.....	182
Mohnkrapfen	184
Nussmonde	184
Sauerrahm-Haselnuss-Schmarren mit Äpfeln und Haselnussöl	187
Süßkartoffelbrot mit Camelinaöl.....	188
Weißmohnkuchen.....	190
Obst.....	193
Karottenkuchen.....	195
Marillen-Ribisel-Ricotta-Soufflé	195
Nusschnecken mit Asperl-Erdmandel-Fülle.....	196
Holunderblütenmuffins.....	198
Gebratene mediterrane Feigen	201
Feigenmarmelade	202
Apfelaufstrich.....	203
Linzerkuchen mit Quittengelee	205
Ribisel-Jostabeeren-Kuchen	206
Rhabarber mit Streuseln.....	207
Quitten gebacken zum Naschen.....	209
Quitten mit Honig und Mandeln	209
Topfenaufstrich mit Früchten.....	210
Zwetschkuchen mit Nussstreuseln	212
Essigzwetschen	212
Anhang.....	215
Wie man Gemüse, Obst und Nüsse richtig aufbewahrt und lagert	215
Danke.....	223
Über Gertrud Hartl und Arche Noah	224
Bezugsquellen & Verwendete Literatur.....	225
Speisenregister.....	226
Alphabetisches Rezeptregister.....	228
Glossar	230