

# INHALT

---

Vorwort . . . . .	5	<b>SOMMER. . . . .</b>	<b>57</b>
<b>FRÜHLING . . . . .</b>	<b>7</b>	Wärme, Licht, Obst und Gemüse in Überfülle	
Im Frühling muss nicht alles knackig sein		Salat aus frischen Erbsen, Radieschen und geröstetem Brot . . . . .	59
Frittata aus Radieschenblättern . . . . .	9	Quinoa-Salat . . . . .	61
Pasta mit Spargelcreme . . . . .	11	Gratinierter Radicchio . . . . .	63
Karottenpuffer mit Joghurtsoße . . . . .	13	Brotsalat »Fattoush« . . . . .	65
Grünes Shakshuka . . . . .	17	Karottensalat mit Sesam und Ingwer . . . . .	67
Eintopf mit Mangold . . . . .	19	Zucchini-Risotto mit Minze . . . . .	69
Italienische Spinatknödel (Malfatti) . . . . .	21	Spaghetti mit Pesto aus Tomaten und Mandeln . . . . .	71
Cake mit Kräutern und Käse . . . . .	23	Ratatouille mit Safran . . . . .	73
Risotto mit Kräutern . . . . .	25	Zucchinipesto . . . . .	75
Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln . . . . .	27	Südfranzösische Gemüsesuppe (Soupe au Pistou) . . . . .	77
Salat mit Erdnuss-Chili-Soße (Gado Gado) . . . . .	31	Karottenpüree mit Kümmel . . . . .	79
Risotto mit Fenchel, Orange und Wodka . . . . .	35	Sommerliche Bohnensuppe . . . . .	81
Suppe mit Lauch, Erbsen und Kräutern . . . . .	37	Provenzalisches Gratin . . . . .	83
Pasta mit Spargel und Shiitake-Pilzen . . . . .	41	Pasta mit Zucchini, Gorgonzola und Safran . . . . .	85
Gedünstete Radieschen . . . . .	43	Brokkoli mit Tahini-Dressing . . . . .	87
Blumenkohlsuppe . . . . .	47	Spätsommerliches Kartoffelgratin (Patate arraganate) . . . . .	91
Süße Brötchen zu Ostern (Hot Cross Buns) . . . . .	49	Obstsalat mit Sternanis und Basilikum . . . . .	93
Gebackener Zitronenpudding . . . . .	51	Erdbeer-Pistazien-Pawlowa . . . . .	95
Rhabarbermarmelade . . . . .	55	Aprikosenkuchen (Marillenfleck) . . . . .	99
		Gebackene Pfirsiche (Peach Cobbler) . . . . .	101
		Clafoutis mit Kirschen . . . . .	103

<b>HERBST</b> . . . . .	<b>105</b>	<b>WINTER</b> . . . . .	<b>137</b>
Gibt es eine Gratin-Diät?		Übrigens reicht es schon, sich halbwegs gesund zu ernähren	
Einfache Zwiebeltarte . . . . .	107	Berliner Erbsensuppe ganz anders . . . . .	139
Toskanische Zwiebelsuppe (Carabaccia) . . . . .	109	Selleriesuppe mit Safran . . . . .	141
Lasagne mit Radicchio . . . . .	111	Minestrone . . . . .	143
Spaghetti mit Safran und Butter . . . . .	113	Dip aus Weissen Bohnen mit Fenchelsamen . . . . .	145
Kürbis-Crumble . . . . .	117	Rote-Bete-Paste . . . . .	147
Gratinierter Blumenkohl . . . . .	119	Salat aus roten Zwiebeln, Grapefruit und Chicorée . . . . .	149
Gratin mit Weißkohl und Maronen . . . . .	121	Graupensalat mit Roter Bete . . . . .	151
Rosenkohl mit Honig und Chilibutter . . . . .	123	Japanischer Weisskohlsalat . . . . .	153
Cake mit Ziegenkäse, Rosinen und Walnüssen . . . . .	127	Rosenkohl aus dem Ofen mit Cranberrys . . . . .	155
Risotto mit Birnen und Gorgonzola . . . . .	131	Suppe aus der Toskana mit Bohnen, Kohl und Weißbrot (Ribollita) . . . . .	157
Rotweingelee . . . . .	135	Lasagne mit Schwarzkohl . . . . .	159
		Chicorée-Tarte mit Orangensirup . . . . .	161
		Gefüllter Kürbis mit Esskastanien . . . . .	163
		Weihnachtskekse . . . . .	165
		Vegane Birnen-Schoko-Tarte . . . . .	169
		Über die Autorin . . . . .	170
		Register . . . . .	172