

EINFÜHRUNG

- 6 Vegetarisch kochen und essen: macht Spaß und ist gesund
- 9 Darauf sollten Vegetarier achten
- 12 Die Säulen der vegetarischen Ernährung
- 15 Infos über Nährwerte, Zutaten und Maßeinheiten
- 16 Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

FRÜHLING

- 23 Kartoffelsuppe mit Sauerampfer
- 24 Grünkern-Kräutersüppchen
- 25 Lauchsuppe mit Käsecken
- 27 Mairüben carpaccio in Zitronendressing 🌿
- 28 **Steckbrief Rübchen**
- 30 Spinatsalat mit Champignons 🌿
- 30 Möhren-Radieschennester
- 31 Postelein-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen 🌿
- 32 Mangold auf Topinamburkartoffeln
- 33 *Geschenk aus der Küche*: Bärlauchpesto
- 35 Bandnudeln mit Rucola und getrockneten Tomaten
- 36 Frühlingsrisotto mit Spargel und Parmesan
- 38 **Steckbrief Spinat**
- 40 Hirsecrêpes
- 40 Kohlrabi mit Käsekruste
- 41 Topinambur-Möhrenrösti mit Kräuterjoghurt
- 43 Bärlauchpfannkuchen mit Radieschenquark
- 44 Haferpuffer mit Mangoldgemüse
- 46 Rote-Bete-Bohneneintopf
- 46 Rübchen-Apfelgratin
- 47 Zitronenkartoffeln mit Stielmus 🌿
- 48 **Steckbrief Kräuter**
- 50 Schnelle Gemüsepfanne mit Ingwer 🌿
- 53 Topfenschmarrn mit Erdbeer-Rhabarbersalat
- 54 *Frühlingsmenü*:
- 56 Spargelsalat mit Bärlauchdressing 🌿
- 56 Cannelloni mit Mangold-Schafskäsefüllung
- 57 Schnelles Erdbeer-Tiramisu

SOMMER

- 60 Klare Bohnensuppe 🌿
- 62 Zucchinisuppe 🌿
- 62 Möhren-Ingwersuppe
- 63 Fenchelsalat in Curry-Bananendressing
- 64 **Steckbrief Blattsalate**
- 66 Spitzkohlsalat mit Feta
- 66 Zucchini-Kohlrabisalat mit Kresse
- 67 *Geschenk aus der Küche*: Himbeer-Melissenessig 🌿
- 68 Riesenbohnen mit Tomaten 🌿
- 68 Zucchiniröllchen auf Tomatenscheiben
- 69 Brokkoligratin mit Blauschimmelkäse
- 70 Maisgrießnocken auf Paprika-Tomatenragout
- 72 Couscous mit geschmorten Zucchini und Minzjoghurt
- 73 Grüne Bohnen-Grünerkernpfanne 🌿
- 75 **Steckbrief Getreide**
- 77 Grüne Bohnen in Kokos-Zitronensoße mit Basmatireis 🌿
- 78 Rosmarinkartoffeln mit Paprikacreme
- 79 Fenchelragout in Senfsoße
- 80 Nudel-Krautpfanne
- 83 Möhrenquiche
- 84 Provenzalische Reispfanne 🌿
- 85 Nudelauflauf mit Tomaten und Fenchel
- 86 **Steckbrief Tomaten**
- 89 Kartoffelstampf mit dicken Bohnen und Kohlrabi-Möhrenstiften 🌿
- 91 Süße Ofenschlupfer mit Kirschen
- 92 *Sommermenü*:
- 94 Couscoussalat mit Minze 🌿
- 94 Grüner Nudelsalat mit Ei
- 95 Marinierte Schalotten-Pilzspieße 🌿
- 96 Eingelegtes Gemüse vom Grill 🌿
- 96 Tomatensalsa 🌿
- 97 Honig-Quarkeis mit Himbeeren

HERBST

- 100 Cremige Maronensuppe mit Preiselbeeren
- 101 Kürbissuppe mit karamellisierten Orangenstreifen 🍂
- 102 Rote-Betesuppe mit Crème fraîche
- 103 *Geschenk aus der Küche:* Pflaumenmus ohne Zucker 🍂
- 104 Rote-Bete-Kartoffelsalat 🍂
- 107 Steckbrief Rote Bete
- 108 Pastinakensalat mit Erdnusssoße
- 109 Feldsalat mit gebratenen Zwiebelringen
- 111 Stechrübensalat mit Kokospänen 🍂
- 112 Kürbis-Lauchlasagne
- 113 Gemüsepaella 🍂
- 114 Steckbrief Kartoffeln
- 117 Kürbis und Kartoffeln vom Blech mit Knoblauchdip
- 118 Linsen-Lauchgratin
- 119 Polenta mit Gemüse-Käsehaube
- 120 Orientalischer Kirchererbsentopf 🍂
- 122 Himmel und Erde mit gebratenen Selleriescheiben
- 123 Kartoffel-Käsewaffeln
- 125 Steckbrief Zwiebeln
- 126 Herzhafter Krautkuchen vom Blech
- 127 Spätzle mit Linsen-Pilzragout 🍂
- 129 Buchweizenblinis mit Zimtpflaumen
- 130 *Herbstmenü:*
- 132 Avocado-Apfel-Carpaccio mit Walnussvinaigrette 🍂
- 132 Flammkuchen mit Steinpilzen
- 133 Knusperäpfel mit Vanilleeis

WINTER

- 136 Schwarzwurzelsuppe mit Schwarzkümmel
- 137 Apfel-Kokossuppe mit Mandelsplittern 🍂
- 138 Gemüsebouillon mit Grünkernklößchen
- 140 Chicorée in Kresse-Senf dressing
- 141 Frischer Sauerkrautsalat
- 143 Endiviensalat mit Curryrahm
- 144 Steckbrief Kohl
- 146 Rotkohlsalat mit Birne und Walnüssen 🍂
- 148 Lauch-Pilzragout mit Grünkernnocken
- 149 Buchweizen-Nussküchlein 🍂
- 150 Nudelauflauf mit Sauerkraut und Apfel
- 151 *Geschenk aus der Küche:* Orangensenf 🍂
- 153 Kartoffelgratin mit Grünkohl
- 155 Steckbrief Hülsenfrüchte
- 156 Linsenpuffer mit Stechrübenragout
- 159 Rosenkohl-Kartoffelquiche
- 160 Hirsotto mit gebratenen Bananen 🍂
- 162 Apfelwirsing mit Bandnudeln
- 163 Kartoffelgulasch mit gebratenen Austernpilzen
- 164 Steckbrief Pilze
- 166 Chicorée-Orangengratin
- 167 Wirsingröllchen mit Roggenfüllung 🍂
- 169 Orangen-Grießflammeri
- 170 *Wintermenü:*
- 172 Linsensalat mit Orangenvinaigrette 🍂
- 172 Semmelknödel mit Apfelrotkohl und Pilzragout
- 173 Kiwisorbet mit Orangencreme

ANHANG

- 175 Rezepteregister
- 176 Autorin, Fotograf und Adressen