



INHALT

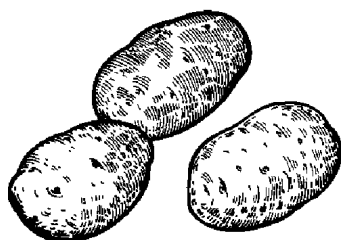
Zu diesem Buch	10
Hinweise zu den Rezepten	10
Bewusstes Einkaufen	11
Die »Alles-Verwerter«	14
Der Tag, an dem ich Avocado und Ananas links liegen ließ	17
Die Rettung der Welt beginnt in der Küche	21
Fleisch, Wild und Fisch	26
Die Ernährungspyramide	30



FRÜHLING – ZEIT DES NEUANFANGS

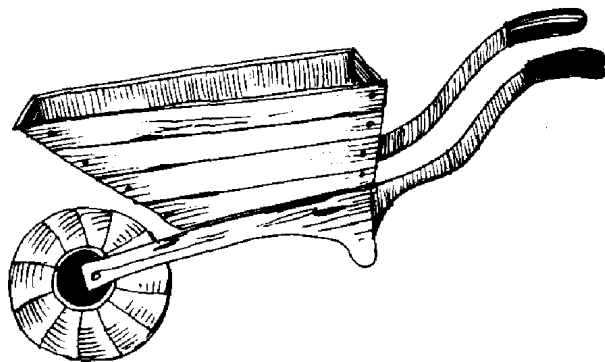
Saisonübersicht	
Neubeginn	34
Einfachheit und Verzicht	35
Mitgefühl	36
Gurkenlimonade mit Holundersirup, Minze und Zitrone	38
Entgiftender Frühlingstee	39
Frühlingsbutter: Bärlauch, Kerbel und Zitronenschale	40
Frühlingsdressing: Kräuter, Buttermilch und Rapsöl	43
Frühlingsuppe: Scharfe Sauerkraut- suppe zum Entschlacken	45
Lauwarmer Salat von grünem Spargel mit Kräuter-Ei-Senf-Vinaigrette	49
Extra: Eier	51

Kohlrabi-Spinat-Lasagne 53
 Frühkartoffeln mit Kräuterquark 56
 Blätterteigpizza mit Zucchini, krossen
 Schinkenwürfeln und Mai-Gouda 58
 Matjesfilet »light« mit Joghurt, Erd-
 beeren, Frühlingszwiebeln und Dill 61
 Ostern 62
 Rhabarber-Granola-Joghurt-Trifle 64
 Sahne-Biskuit-Rolle mit
 Frühlingsmarmelade 69
 Extra: Marmelade 73
 Frühlingsmarmelade: Omas Erdbeer-
 Rote-Johannisbeer-
 Marmelade ohne Gelierzucker 75



SOMMER – ZEIT DES LICHTS

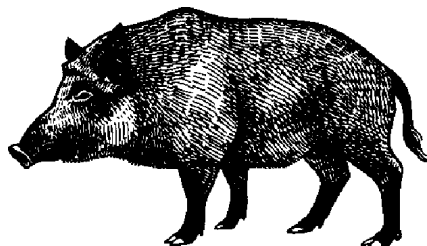
Saisonübersicht
 Freude 80
 Licht und Liebe 81
 Überfluss und Leichtigkeit 82
 Kühlender Sommertee 84
 Mein Lieblings-Sommerfrühstück 86
 Porridge mit gedünsteten
 Marmeladefrüchten 86
 Sommerbutter: Zitronenmelisse,
 Zitronenthymian und Knoblauch 88



Sommerdressing: Grünes Pesto und
 Himbeersaft 90
 Sommersuppe: Gurken-Buttermilch-
 Kaltschale mit Tomaten-Kräuterbutter
 und Bauernbrot 92
 Hirse-Taboulé mit Wassermelone, Schafs-
 käse und Petersilien-Pesto 94
 Extra: Räuchern 96
 Mamas weltbesten Nudelsalat 98
 Pasta mit Tomatensoße 100
 Sonnenwende 103
 In Tomaten geschmorte
 grüne Bohnen mit frischen
 Kräuter-Gerstengraupen 104
 Forelle »blau« mit
 Wildkräuter-Johannisbeer-Salat 107
 Extra: Forelle 111
 Bayerischer Zwetschgendatschi mit
 Marzipanstreuseln 112
 »Das Beste vom Marillenknödel« 115
 Gedünstete Marillen mit Buchweizen-
 Haferflocken-Streuseln 115
 Sommermarmelade 118
 Aprikosenmarmelade mit Rosmarin 118

HERBST – ZEIT DER ERNTE

- Saisonübersicht 122
- Dankbarkeit 122
- Teilen 123
- Gelassenheit 124
- Herbsttee: Blümchentee 127
- Herbstbutter: Apfelringe, getrocknete
Wildblüten und grobes Salz 128
- Herbstdressing: Rote-Bete-Saft
und körniger Senf 130
- Herbstsuppe: Cremige Kartoffel-Lauch-
Suppe mit überbackenem Ziegenkäse-
Baguette und Walnussöl 131
- Erntedank 133
- Grüne-Linsen-Birnen-Salat mit Chicorée,
Brie und gerösteten Walnüssen 135
- Spaghetti mit Bolognese 136
- Extra: Pilze 139
- Pilzpfanne mit Tomaten-Gorgonzola-
Semmelknödel 141
- Herzhafter Tarte Tatin mit Birnen und
mildem Ziegenkäse 144
- Extra: Apfelkuchen 147
- Amerikanischer Apple Pie mit
karamellisierten Walnüssen 149
- Weißer Schokocrossies mit Haselnüssen,
Frühstücks-Crunchy und Zimt 152
- Herbstmarmelade: Birnen-Kürbis-
Marmelade mit Orangenesten 154



WINTER – ZEIT DES RÜCKZUGS

- Saisonübersicht 158
- Spiritualität 158
- Innere Einkehr 159
- Herzensgüte 160
- Winterlimonade mit Äpfeln
und Zimt 162
- Wintertee: »Indian Style« 164
- Wärmender Apfel-Holunder-Punsch 165
- Winterbutter: getrocknete Preiselbeeren
und Blutorange 167
- Winterdressing: Apfelsaft und
Apfelessig 168
- Lauwarmer Krautsalat mit Speck
und Kümmel 169
- Wintersuppe: Großmutter's
Pichelsteiner 171
- Extra: Hüttenzauber 175

Wirsingpäckchen gefüllt mit Kartoffelstampf, gerösteten Walnüssen und getrockneten Tomaten, dazu Hafersahne-Apfelwein-Soße 177

Französischer Rinderschmortopf mit getrockneten Aprikosen und hausgemachten Spätzle 180

Geröstete Rote Bete mit Remoulade und frischer Fensterbrett-Kresse auf Butterbrot 184

Extra: Butter und Brot 187

Marmor-Guglhupf mit salzigen Butterstreuseln 189

Dagmars Linzer Torte 193

Würstchen mit traditionellem »Weihnachts-Kartoffelsalat« 195
Weihnachten 197

Meine Lieblings-Weihnachtsplätzchen:

Süße Knöpfe 199

Wintermarmelade: Apfelquitten-gelee 201



Das solltest du zum Schluss noch wissen 203

Wissenswertes 204

Alphabetisches Rezeptregister 205

Danke 207

