



## 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

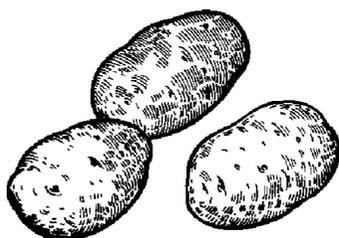


## FRÜHLING – ZEIT DES NEUANFANGS

---

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

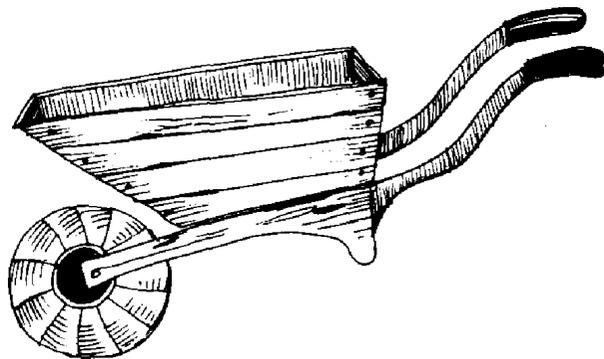
Kohlrabi-Spinat-Lasagne 53  
 Frühkartoffeln mit Kräuterquark 56  
 Blätterteigpizza mit Zucchini, krossen  
 Schinkenwürfeln und Mai-Gouda 58  
 Matjesfilet »light« mit Joghurt, Erd-  
 beeren, Frühlingszwiebeln und Dill 61  
 Ostern 62  
 Rhabarber-Granola-Joghurt-Trifle 64  
 Sahne-Biskuit-Rolle mit  
 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

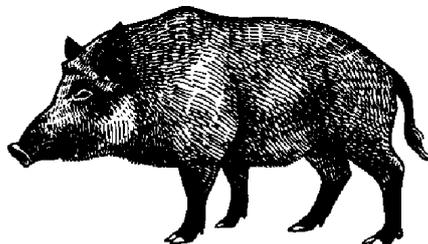


Sommerdressing: Grünes Pesto und  
 Himbeersaft 90  
 Sommersuppe: Gurken-Buttermilch-  
 Kaltschale mit Tomaten-Kräuterbutter  
 und Bauernbrot 92  
 Hirse-Taboulé mit Wassermelone, Schafs-  
 käse und Petersilien-Pesto 94  
 Extra: Räuchern 96  
 Mamas weltbesten Nudelsalat 98  
 Pasta mit Tomatensoße 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 Orangenzesten 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

