

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Salate .....</b>	<b>13</b>
Feldsalat mit Honig-Feta .....	14
Orangensalat mit Harissa .....	16
Rotkohl-Taboulé-Salat .....	18
Röstgemüse-Salat.....	20
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen .....	22
Couscous-Salat mit Ziegenkäse .....	24
Bohnensalat mit Pesto.....	26
Rucola mit Granatapfelkernen .....	28
Feldsalat mit Birnen und Blauschimmelkäse .....	30
Kürbis-Quinoa-Salat .....	32
Grünkohl-Salat mit Apfel.....	34
<b>Suppen .....</b>	<b>37</b>
Maronen-Suppe.....	38
Rosenkohl mit Chili-Crunch .....	40
Kürbis-Orangen-Suppe .....	42
Blumenkohl-Apfel-Suppe mit Zimtnüssen .....	44
Sellerie-Birnen-Suppe .....	46
Französische Zwiebel-Suppe .....	48
Süßkartoffel-Linsen-Suppe .....	50
Portugiesische Brot-Suppe.....	52
Soljanka .....	54
Pastinaken-Creme-Suppe .....	56
Parmesan-Pilz-Suppe .....	58
<b>Eintöpfe.....</b>	<b>61</b>
Kartoffelgulasch .....	62
Spitzkohl-Eintopf.....	64
Irish Stew.....	66

Möhren-Fenchel-Curry .....	68
Grünkohl-Eintopf .....	70
Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf.....	72
Spätzle-Eintopf.....	74
Wirsing-Minestrone.....	76
Kürbis in Kakao-Orangensoße.....	78
Linsen-Eintopf.....	80

### **Nudelgerichte..... 83**

Walnuss-Bolognese .....	84
Tagliatelle in Weißweinsauce mit Wirsing.....	86
Kürbis-Cranberry-Pasta.....	88
Linsenlasagne.....	90
Apfelpasta mit Feldsalat-Pesto .....	92
Maronen-Tomaten-Nudeln .....	94
Gewokte Rotkohl-Reisnudeln.....	96
Grünkohl-Cannelloni.....	98
Rotwein-Tofu-Pasta .....	100
Gorgonzola-Pasta mit Radicchio.....	102
Rotkohl-Nudeln.....	104

### **Knödel & Spätzle..... 107**

Spinatknödel .....	108
Kürbisspätzle.....	110
Knödel-Auflauf .....	112
Pressknödel mit Krautsalat.....	114
Käsespätzle .....	116
Brezknödel mit Rahm-Champignons.....	118
Kürbisknödel .....	120
Rote-Bete-Knödel.....	122

### **Reisgerichte..... 125**

Wirsing-Risotto.....	126
Grießküchlein mit Pilzen .....	128
Risotto mit Birne und Walnüssen .....	130

Gefüllte Orient-Paprika .....	132
Honig-Senf-Gemüse .....	134
Maronen-Risotto mit Granatapfel .....	136
Kürbis-Risotto .....	138

**Pfannengerichte ..... 141**

Blumenkohl im Nussmantel .....	142
Feta-Schnitzel mit Rotkohl .....	144
Pilzfrikadellen .....	146
Kürbis-Ratatouille .....	148
Süßkartoffel Cordon bleu .....	150
Pilz-Maronen-Ragout .....	152
Haferbratling mit Apfelrotkohl .....	154
Sesam-Mandel-Süßkartoffel .....	156
Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Apfel-Feta-Topping .....	158

**Ofengerichte ..... 161**

Gemüsegeschenk mit Ziegenkäse und Brot-Crunch .....	162
Gefüllter Ofenkürbis .....	164
Gebackener Camembert mit Apfel-Chutney .....	166
Ofengemüse mit Feta-Polenta .....	168
Gefüllte Dattel-Mandel-Aubergine .....	170
Rosenkohl-Auflauf .....	172

**Braten ..... 175**

Beet Wellington .....	176
Kartoffelbraten mit Tomaten-Pilz-Füllung .....	178
Kürbis-Braten .....	180
Gewürz-Blumenkohl-Braten .....	182
Kohlrouladen mit Bulgur .....	184
Hüttenkäse-Braten .....	186
Rotkohlpäckchen mit Maronen .....	188
Grünkern-Braten .....	190
Cashew-Braten .....	192
Pilzpastete .....	194

<b>Quiches &amp; Tartes .....</b>	<b>197</b>
Süßkartoffel-Walnuss-Tarte .....	198
Rotkohl-Maronen-Quiche .....	200
Pilz-Pie .....	202
Brokkoli-Gorgonzola-Tarte mit Birnen-Relish .....	204
Rosenkohl-Quiche .....	206
Rotkohl-Tarte .....	208
Pilz-Tarte mit Maronen und Pinienkernen .....	210
Wirsing-Quiche .....	212
<b>Süße Gerichte .....</b>	<b>215</b>
Marillenknödel .....	216
Mohnnudeln .....	218
Kirschmichel .....	220
Ofenpfannkuchen .....	222
Topfen-Auflauf .....	224
Kaiserschmarrn .....	226
Scheiterhaufen .....	228
Schokoknödel .....	230
Striebele .....	232
<b>Weihnachtsmenüs .....</b>	<b>235</b>
<b>Bonusrezepte .....</b>	<b>239</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>243</b>
Infos zum Buch .....	244
Über die Autorin .....	245
Dankeschön .....	246