

INHALT

FRÜHLING

SOMMER

AM ANFANG

6 Vorwort

GESCHMACK

8 Wie der Geschmack
ins Essen kommt

11 duftig

12 knusprig/weich

14 heiß/kalt

15 süß

17 sauer

19 salzig

20 scharf

22 umami

23 bitter

25 fett

27 würzig

KALT

31 Ananas-Avocado-Salat

32 Süßkartoffelsalat mit Salzzitrone

WARM

33 Linsen-Zitronen-Suppe mit
Mangold

35 Spargel mit Kerbelvinaigrette

36 Knusprige Mangoldtaschen

38 Wildkräuterpastete

41 Frühlingszwiebel-Fladen

42 Knuspriger Zitronengras-Tofu

44 Artischocken mit Vinaigrette

47 Artischocken mit Favabohnen

48 Spinat mit Kichererbsen

SÜSS

49 Orangenflammeri

50 Klebreis mit Mango

52 Nusstaschen mit Blütensirup

KALT

57 Erfrischender Brotsalat

58 Bulgursalat mit Kräutern

60 Kühler Seidentofu mit
Zitrusssauce

63 Gazpacho

64 Weiße-Bohnen-Salat mit
Tomaten

65 Süß-saurer Sommergemüsesalat

67 Sommerrollen mit Erdnussdip

68 Gegrillte Paprika mit Salzzitrone
und Kapern

WARM

70 Lauch-Karotten-Ragout mit Dill

73 Mangold mit Safran-Rosinen und
Pinienkernen

74 Kokosbohnen mit Chapati

SÜSS

75 Kaffee-Granita

76 Aprikosenröster mit Estragon

79 Frische Früchte

HERBST

KALT

- 83 Käferbohnsalat
- 84 Auberginenröllchen mit
Walnüssen
- 86 Karottensalat mit Kreuzkümmel
und Zitrone
- 87 Gefüllte Paprika

WARM

- 89 Patatas bravas
- 90 Kürbis-Curry mit Kokos-Roti
- 92 Gerösteter Blumenkohl mit
Tarator
- 95 Scharf-saure Tomatensuppe
- 96 Fischduft-Auberginen
- 99 Überbackene Miso-Auberginen
- 100 Kohlfleckerl

SÜSS

- 101 Gewürzbirnen in Rotwein
- 103 Gefüllte Bratäpfel
- 105 Traubenkuchen mit Rosmarin

WINTER

KALT

- 108 Orangen-Fenchel-Salat
- 110 Rote Rüben mit Granatapfel
- 113 Linsensalat mit Apfel und
Dijondressing

WARM

- 114 Rote-Bohnen-Ragout mit
Walnüssen
- 115 Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln
- 116 Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-
Füllung
- 118 Schwarzkohlsuppe mit weißen
Bohnen
- 121 Kartoffel-Kibbeh mit
Walnusszwiebeln
- 122 Linsen mit Nudeln und
karamellisierten Zwiebeln
- 125 Knusprige Kartoffelaibchen mit
2 Chutneys
- 126 Kartoffel-Erbsen-Curry

SÜSS

- 127 Orangensalat mit Zimt und
Orangenblütenwasser
- 128 Süßer Kürbis-Safranzopf
- 130 Orangen-Olivenöl-Kekse

JEDERZEIT

KALT

- 135 Rauchige Auberginencreme
- 136 Guacamole
- 136 Schwarze Olivenpaste
- 137 Scharfe Karottencreme
- 139 Arabisches Fladenbrot mit
Za'atar und Dukkah

WARM

- 141 Gedämpfte & gebratene
Teigtaschen
- 145 Knoblauchpilze auf Röstbrot
- 146 Pizza marinara
- 149 Kushari
- 150 Scharfer Cashew-Limetten-Reis
- 153 Gemüsecurry mit
Kichererbsensauce
- 154 Gebackene Riesenbohnen in
Tomatensauce
- 155 Misosuppe, Reis und eingelegtes
Gemüse

SÜSS

- 156 Kokospudding mit Banane
- 158 Safran-Reispudding mit
Rosenwasser

ZUM SCHLUSS

- 161 Tipps für Einkauf & Küche
- 162 Glossar
- 164 Register
- 173 Literatur
- 174 Dank & Team
- 176 Impressum