

Vom Garteln und Kochen	4	Paradeiser auf dem Balkon	44
Spaß am Kochen	4	Frühlingsaufstrich	47
<i>Garteln im Takt der Natur</i>	6	Vegetarische Bolognese	49
Dem Kalender ein Schnippchen schlagen	7	Hühnerschnitzerl in Kräutermarinade	50
<i>Der Vorfrühling</i>	13	Radieschenbutter	51
Garteln im Vorfrühling	14	Spinat-Topfen-Nockerln	52
Selbst gemachte Nudeln	17	Kohlrabi-Sticks	53
Frühlings-Couscous-Salat	19	Ei-Paradeiser-Aufstrich	54
Bärlauchschnellen	20	Rosmarinweckerl	55
Gemüse im Backteig	21	<i>Der Frühsommer</i>	57
Schüttelpizza	22	Holunder blüht – der Frühsommer ist da	58
Topfenlaibchen	23	Frühstücksmuffins mit Spiegelei	61
Cantuccini	25	Tiramisu ohne Ei	63
<i>Der Erstfrühling</i>	27	Mini-Lachsrollen mit	
Garteln im Erstfrühling	28	Dill-Topfen-Fülle	64
Gebackene Selleriescheiben	31	Kleine Pizzen als Snack	65
Karotten-Gugelhupf	33	Zucchini-Carpaccio	66
Fitnesssuppe	34	Spargel-Tarte	67
Eieraufstrich	35	<i>Der Hochsommer</i>	69
Fastenbeugerl	36	Mit den Johannisbeeren	
Gefüllte Hühnerbrüstchen	37	kommt der Hochsommer	70
Vitaminreicher Schnittlauch	39	Marillen-Hochzeit	71
<i>Der Vollfrühling</i>	41	Feigen – die neuen, ganz alten Gartenfrüchte	73
Garteln im Vollfrühling	42	Erfrischende Gurkensuppe	75
Scharfe Früchtchen	43	Basilikum-Pesto	77
		Heidelbeer-Frühstück	78
		Mangoldauflauf	79
		Mozzarellatascherln	80
		Zucchinirollchen	81
		Schweinefilet mit Speckfisolen	82
		Marillen-Cremetorte	83

<i>Der Spätsommer</i>	85	<i>Der Spätherbst</i>	129
Der Klarapfel läutet den Spätsommer ein	86	Das große Finale	130
Hühnerbrüstchen mit Zoodles	89	Flammkuchen	133
Buttermilchnockerln mit Beerenmus	91	Chiapudding mit herbstlichem Obst	135
Zucchini-Laibchen	92	Schweinefilet mit Rahmsauerkraut	136
Lauchstrudel	93	Apfel-Guglhupf	137
Brokkolipfanne	94	Avocadocreme	138
Gratinierter Karfiol	95	Apfelstrudelmuffins	139
Mangold-Kräuter-Tascherln	96		
Kürbiscurry	97		
		<i>Der Winter</i>	141
<i>Der Frühherbst</i>	99	Die Ruhezeit des Gartens	142
Holunderbeeren – die Boten des Herbstes	100	Lauch-Quiche	145
Cremige Erbsensuppe	103	Marillen-Streuselkuchen	147
Hähnchen-Wraps	105	Topfen-Tarte	148
Zwetschkenfleck	106	Kürbislasagne	149
Gebratene Hühnerbrust mit Lauch und Karotten	107	Topfenwaffeln	151
Kürbisse in Hülle und Fülle	109		
Kürbiscremesuppe	110	Gartenarbeiten im Takt der Natur	154
Truthahn „Förster Art“	111	Website und Literaturtipps	158
Paradeisersuppe	112	Impressum	160
Zwetschkenkuchen	113		
<i>Der Vollherbst</i>	115		
Rosskastanien reifen jetzt	116		
Herzhafte Schinken-Käse-Waffeln	119		
Kürbispuffer	121		
Kürbis-Lauch-Suppe	122		
Fisch im Backpapier	123		
Die wollige Zitrone des Nordens	125		
Saftige Apfeltorte	127		