

Impressum	2		
Vorwort	7		
<b>KAPITEL 1</b> <b>DIE BASICS FÜR DIE GRÜNE KÜCHE</b>	9	<b>KAPITEL 3</b> <b>BEST OF THE REST</b>	75
<b>VIEL MEHR ALS »NUR« ESSEN</b>	10	Gnocchi ...	76
<b>DIE KÜCHE</b>	12	... mit Kirschtomaten	77
<b>NACHHALTIGE LEBENSMITTEL</b>	16	... mit Spargel & Frühlingspesto	77
<b>WO KAUFTE ICH NACHHALTIG?</b>	22	Flammkuchen mit Pilzen & Rucola	78
<b>SAISONKALENDER</b>	28		
<b>NACHHALTIGKEIT IM ÜBERBLICK</b>	32	<b>KARTOFFELN</b>	80
		Kürbiscurry mit Blaubeerchutney	83
<b>KAPITEL 2</b> <b>EAT GREENER</b>	35	Kartoffel-Möhren-Plätzchen	84
Greenie-Blinis mit Erbsencreme	36	Grünkern-Kartoffel-Plätzchen	85
Zucchini-Crostini	38	Pasta mit Brokkoli und Schinken	86
Kürbiskroketten	38	Pasta mit Spinat und Pilzen	86
Cracker mit Pfifferlingen	39	Pasta mit Salbeimöhren	87
Hirsebällchen	39	Spargelpasta mit Chilibutter	87
Tomaten-Pide mit Auberginen	43	Gratinierte Zucchini-Nudel-Nester	88
The famous Veggie-Burger	44	Taboulé mit gebackenem Ziegenkäse	91
Hanfpesto	48	Vegetarische Harira	92
Paprikarahm	48	Gefüllte Zucchini mit Erbsen	95
Wildschweinragout	49	<b>ALTES BROT</b>	96
Vegane Thymian-Nuss-»Butter«	49	Wurzelbrot mit Walnüssen	99
Thymian-Fenchel-Risotto mit Knusperbröseln	51	Lauch-Apfel-Quiche	100
Veggie-Poké-Bowl	52	Kräutersemmelknödel mit Pilzrahm	103
Gemüse-Pilaw mit gebratenem Tofu	55	Thai-Nudelsalat	104
		Mexican Chili Salad	105
<b>LET'S TALK ABOUT FISH</b>	56	Zwiebelkuchen mit Gemüse	107
Ofengemüse mit Bohnendip	58	<b>GEMÜSERESTE</b>	108
Zucchini-Joghurt-Dip	58	Smoothie-bowl	110
Kürbis-Sellerie-Stampf mit Pilzen	61	Overnight Oats	110
Marokkanisches Chermoula-Hähnchen	62	Granita	112
Wildschweinschnitzel	63	Beerensirup	112
Gemüsegulasch	64	Chutney	113
		Fruchtsenf	113
<b>LET'S TALK ABOUT MEAT</b>	66	<b>OBSTRESTE</b>	114
Rehkeule mit Nusskruste	69	All-in-Crumble	116
Wirsingintopf mit Lamm	70	Früchtemuffins	117
Maronen-Pastinaken-Suppe	70	<b>SONSTIGE RESTE</b>	118
Grünkohleintopf	71		
Linsen-Kürbis-Suppe	71		
Möhren-Nuss-Kuchen	72		
Brownies	72		

# Inhalt

<b>KAPITEL 4</b>		<b>KAPITEL 5</b>	
<b>EAT ME, I'M TASTY!</b>	<b>121</b>	<b>DO IT YOURSELF</b>	<b>143</b>
Brokkoli-Waldorf-Crostini	122	Halb pflanzlicher Buchweizenjoghurt	144
Blumenkohl-Carpaccio	122	Buchweizendrink	145
Blumenkohlsuppe	123	Rote-Bete-Labneh	148
Brokkolinudeln mit Pilzen	123	Vegane Kürbiskernbutter	148
Halb getrocknete Tomaten mit Fenchelstielen	124	Sellerie-Apfel-Creme	149
Kohlrabistiele mit Specksauce	125	Forellen-Röstgemüse-Aufstrich	149
Gemüsebrühe	126	Vegane Mayonnaise	150
Gekörnte Gemüsebrühe	126	Gurkenrelish	152
Feine Fischsuppe	129	Sweet-Chili-Sauce	152
Gebackene Rote Bete mit Rote-Bete-Mojo	130	Blaubeerketchup	153
Radieschenhummus	132	Aprikosenchutney	153
Radieschen-Brot-Salat	132	Tortillachips mit Mexican Salsa	154
Sellerie-Birnen-Smoothie	133	Hirse-Rosmarin-Grissini	156
Apfel-Sellerie-Salat	133	Fenchelcracker	156
Wirsingchips	134	Honig-Chili-Popcorn	157
Gremolata-Salz	136	Gewürznüsse	157
Zitrus-Gewürzöl	136		
Orangensirup	137	<b>LAUTER LIEBLINGSGEMÜSE</b>	<b>160</b>
Weihnachtstee	137	Rote Bete »in Balsam«	164
Geröstete Kürbiskerne	138	Saure Senfzucchini	164
Gebrannte Kürbiskerne	138	Eingelegte Pilze	165
		Fermentierter Möhrensalat	165
<b>WIRF MICH NICHT WEG!</b>	<b>140</b>		
<b>LASS MICH LINKS LIEGEN!</b>	<b>141</b>		
		<b>KAPITEL 6</b>	
		<b>VOM LAGERN UND ERNTEN</b>	<b>167</b>
		Vorrat und Lagerung	168
		Mein kleiner Ökogarten:	
		Vogel- und insektenfreundlich gärtnern	172
		Wildfrüchte im Garten – kann man die essen?	174
		Nützliche Küchenabfälle:	
		Kompostieren und Düngen	176
		Gartenspaß im Kleinformat – das Hochbeet	178
		Gärtnern auf der Fensterbank	182
		Gemeinschaftlich gärtnern	184
		Register	186
		Danksagung	192