

# INHALT

7 Vorwort

8 Das wächst im Frühling und Sommer

## 12 DAVOR & DAZU!

**So frisch, so knackig – und sooo gut:**

Spargel-Tempura mit Minzedip, Dicke-Bohnen-Guacamole, Zuckerschotensalat mit Jakobsmuscheln, Ofentomaten mit Honigkäse und vieles mehr

## 50 AUS DER SUPPENSCHÜSSEL! –

**junges Gemüse geht gerne baden:**

Caponata mit gebratenem Fisch, Linsensuppe mit Tomaten und Bohnen, Tomaten-Tintenfisch-Suppe mit Rucola Öl, Kalte Kräutersuppe und vieles mehr

## 78 MARKTFRISCH, OFENFRISCH!

Direkt vom Markt ab in den Ofen:

Zucchini-Paprika-Pizza, Sommergemüsegratin mit Zitronensahne, Gefüllte Tomaten mit Couscous und Lamm, Blumenkohl-Salsiccia-Cannelloni und vieles mehr

## 112 AUS TOPF UND PFANNE!

Bunte Vielfalt in bunter Auswahl:

Mangold-Brezel-Knödel mit Pilzragout, Pasta mit Brunnenkressecreme, Bohnenkraut-Hackbällchen, Kohlrabischnitzel mit Frischkäsefüllung und vieles mehr

156 Register

160 Impressum

## GEMÜSE IM PORTRÄT

30 Mairübchen

46 Tomaten

72 Radieschen und Rettich

84 Dicke Bohnen und Erbsen

108 Zucchini

128 Artischocken

148 Spargel