
6
VORWORT

230
MENÜVORSCHLÄGE

234
REGISTER

240
IMPRESSUM

INHALT

8	GEMÜSE UND GEWÜRZE
10	MEINE LIEBLINGSZUTATEN
12	ARTISCHOCKEN
30	BLUMENKOHL UND BROKKOLI
40	BOHNEN
48	ERBSEN UND ZUCKERSCHOTEN
56	FENCHEL
64	GURKEN

72	KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN
84	KOHL, KOHLRABI UND ROSENKOHL
94	KÜRBIS
104	MANGOLD UND SPINAT
112	MÖHREN
122	PAPRIKA
132	PASTINAKEN UND PETERSILIEN- WURZELN
140	PILZE

150	ROTE BÈTE
160	RÜBEN
168	SCHWARZWURZELN
176	SELLERIE
184	SPARGEL
192	TOMATEN
202	TOPINAMBUR
210	ZUCCHINI
220	ZWIEBELN UND LAUCH