

# NATURLICH kochen

Der pufiülfenuss

Renee J. Elliott & Eric Treuille

Fotos von Ian O'Leary



Dorling Kindersley

# Inhalt

## **Wählen Sie Naturkost 6**

ACHTEN SIE AUF DIE SAISON 8

SAISON-KALENDER 10

## **Auswählen und lagern 12**

OBST UND GEMÜSE 12

GRUNDVORRAT 15

## **Natürlich kochen**

SUPPEN FÜR JEDE JAHRESZEIT 18

*Leicht, sommerlich für Liebhaber bis zu  
herzhaft und winterlich kräftig*

SALATE ALS HAUPTGERICHT 30

*Lebhaft und aufgestrichen\*~zum Sattwerden*

b<sub>c</sub> PIZZA, PIZZOCCHIA & BRUSCHETTA 44

*Italienisch, knusprig und einfach gut*

LECKERE HAUPTGERICHTE 44

*Schnell, einfach, zum Schlemmen, für  
jed0, Tag und für liebe Gäste*

FEINE GEMÜSEGERICHTE 90

*Gesund, nahrhaft, frisch, schmackhaft  
und schnell gemacht*

ALLERLEI SÜSSES 112

*Hausgemachtes zum Schlemmen ohne Reue*

FRÜHSTÜCK 130

*Lebhaft, voller Energie für den  
schwungvollen Start in den Tag*

**Menüs für jede Jahreszeit**

MENÜ PLANE HO

*Für jeden Anlass das passende lassen — vom  
im Grünen bis zum winterlichen Brunch*

REGISTER H2