

Landküche

Einfach kochen mit Bio-Produkten

Rezepte Birgit Rademacker und Julia Skowronek

Reportagen Jürgen Christ

Foodfotografie Barbara Lutterbeck

Foodstyling Frauke Koops



Inhalt

- 6 Landküche - natürlich genießen
- 8 Saisonkalender

- 10 Zartes Erwachen: Frühling
- 14 Rezepte für den Frühling: Mit Kräutern, Lamm und frischem Spargel
- 44 Natürlich am besten: Milch & Käse

- 48 Üppige Vielfalt: Sommer
- 52 Rezepte für den Sommer: Mit Erbsen, Mangold und reifen Beeren
- 82 Paradiesisch gut: Obst & Gemüse

- 88 Reiche Ernte: Herbst
- 92 Rezepte für den Herbst: Mit Kürbis, Rettich und Zwetschkuchen
- 122 Kernige Kraftpakete: Getreide



126 Ruhepause der Natur: Winter

130 Rezepte für den Winter: Mit Chicoree, Kohl und Gänsebraten

148 Freiheitsliebend: Bio-Geflügel

166 Wie gewachsen: Bio-Fleisch

Grundrezepte

172 Konfitüren & Co.: Früchte für den Vorrat

174 Pikante Spezialitäten: Pickles, Chutneys und Feines mit Fisch

176 Selbst gemachte Brühen und Saucen: Perfekte Basis

Zum Nachschlagen

177 Glossar der Zutaten von A-Z

186 Rezept- und Sachregister

190 Wichtige Adressen und Links

192 Impressum