

Faszination Gemüse

*In Dankbarkeit dem gewidmet, der den Garten gab,
ihn zu bebauen und zu bewahren.*

Wolfgang Palme



SPEZIALITÄTEN FÜR GARTEN, KÜCHE & GESUNDHEIT





Blattgemüse

Salate 6

Brunnen- oder Wasserkresse	8
Gartensauerampfer	10
Hirschhornsalat oder Kapuzinerbart	12
Kohlsalate	14
Malabarspinat oder Indischer Spinat	24
Perilla oder Schwarznessel	26
Portulak: Echter Portulak oder Sommerportulak	28
Winterportulak	30
Rucola oder Salatrauke	32
Salatzichorien	34
Winterkresse oder Barbarakraut	38

Spinat 40

Gartenmelde	42
Gemüseamaranth	46
Grünkohl	48
Mangold	50
Neuseeländer Spinat	54
Spinatvielfalt	56



Fruchtgemüse 58

Andenbeere	60
Gurkenvielfalt	66
Kürbisvielfalt	78
Paprikavielfalt	82
Tomatenvielfalt	90
Tomatillo	98
Zuckermais	100
Zuckermelone	102



Hülsenfrüchtler 106

Feuerbohne	108
Spargelbohne	110
Zuckererbse	112



Wurzel- und Knollengemüse 116

Erdmandel	118
Haferwurzel	122
Knollenfenchel	126
Knollenziest	128
Kohlrübe oder Steckrübe	130
Pastinake	132
Schwarzwurzel	136
Speiserübe	140
Süßkartoffel	144
Topinambur	146
Zuckerwurzel	148



Zwiebelgemüse 152

Schnittknoblauch	154
Winterzwiebel	158



Stielgemüse 160

Cardy	162
Meerkohl	164
Stangensellerie	166



Rezepte

- 21 Gerührte Polentacreme mit Mizuna
- 23 Senfkohl-Hirse-Maki mit Hagebuttensauce
- 37 Salatichorienomelette mit Ziegenfrischkäse & Weintraubenkernöl
- 41 Teigtascherln mit Winterkresse & Kürbis
- 45 Rolotto von Roter & Grüner Gartenmelde
- 53 Mangoldtarte mit Erbsen-Minze-Sauce
- 65 Andenbeerenkaltschale mit Champignon-Rosmarin-Crostini
- 75 Kiwanogeele auf Frischkäse mit Kartoffelvinaigrette
- 77 Cocktailgurkenkompott mit Grießschmarren
- 87 Paprika-Chili-Marmelade mit geräuchertem Schafskäse
- 89 Paprikaquiche mit Bohnenkraut
- 95 Mille Feuille – Tomaten-Frischkäse-Schnitten
- 97 Gesulzte Tomaten mit Basilikumbiskuit
- 115 Erbsenpalatschinken mit Mozzarella & Katzenminze
- 121 Erdmandelmilch mit warmem Minikartoffelstrudel
- 125 Haferwurzel-Nudel-Auflauf mit gelber Rübensauce
- 135 Pastinakenmousse mit Birnenvinaigrette & Walnusskrokant
- 139 Marinierte Schwarzwurzeln mit Dörrfrüchten & Weintraubenkernöl
- 143 Weißes Rübenchutney mit Rotschmierkäse
- 151 Zuckerwurzelcreme im Strudelblatt mit Dörrpreiselbeeren
- 157 Schnittknoblauch-Bohnen-Aufstrich mit Walnussbrot