

1300531

JAHRESZEITEN KÜCHE

für die

FAMILIE

250 Rezeptideen,
die leicht gelingen
und allen schmecken

AUTORINNEN

SUSANNE BODENSTEINER | MARTINA KITTLER | CHRISTA SCHMEDES

FOTOS

FOTOS MIT GESCHMACK: ULRIKE SCHMID, SABINE MADER

691.804

6



Einleitung & Service

Vorwort	7	Gemüse und Obst perfekt vorbereiten	17
Das koche ich, wenn	8	Rohköstlich genießen	17
Obst und Gemüse von A bis Z: Saisonkalender mit Tipps zu Einkauf und Aufbewahrung	10	Der richtige Platz für Kartoffeln, Obst, Kräuter & Co.	18
Einkaufsknigge für frisches Gemüse und Obst	16	Tiefkühl-Tipps	18
		Sommerfrüchte für den Wintervorrat	19

20



Frühling

Die Produkthits im Frühling: Spargel, Rhabarber und zartes Grün	22	Gemüsebeilagen, die glücklich machen ...	40
Aufgeweckte <i>Powerdrinks</i> : mit frischen Früchten gegen Frühjahrsmüdigkeit	24	Nudeln im Frühjahr: mit frischem Knoblauch und jungem Gemüse	42
Abwechslung aufs Brot	26	Das beste Fleisch aus Pfanne und Wok	44
Allerlei mit Eiern	28	Kaninchen und Lamm: frühlingssfrisch	46
Cremige Süppchen: mit Kerbel, Koriander und grünem Spargel	30	Schnell an Land gezogen: Garnelen, Matjes und Knusperfisch	48
Frühling in Suppentopf und Wok	32	Fisch – ganz fein gemacht	50
Frühlingsfrische Salate	34	Süße Frühlingssfreuden	52
Bunte Salate zum Sattessen	36	Frühling zum Dessert	54
So schmeckt der Mai: kleine Gemüsegerichte	38	Frohe Ostern! Mit Möhren-Muffins und toller Deko	56

60



Sommer

Die Produkthits im Sommer: Paprika, Tomaten und taufrischer Salat	62	Jetzt in Bestform: Zucchini, Bohnen und Spitzpaprika	82
Cooler Sommerdrinks	64	Sommer auf dem Grill	84
Brotzeit: mal bayerisch, mal mediterran	66	Hähnchen, Lamm und Schweinefilet: saftig und aromatisch	86
Dip, Relish & Kräuterbutter	68	Fisch auf feichter Welle	88
Feine leichte Sommersnacks	70	Fruchtige Sommerfreuden	90
Salate für die heiße Jahreszeit	72	Eisvariationen: süß und soft und immer eine Sünde wert	92
Partytaugliche Sattmachersalate	74	Konfitüren & Chutneys	94
Sommersuppen: mal heiß, mal kalt	76	Im Freien feiern: mit lauter leckeren Partyhits	96
Schmeckt nach Urlaub: Sommer-Pasta	78	Sommerfest im Blütenrausch	99
Vegetarische Sommerküche	80		



100



Herbst

Die Produkthits im Herbst: Pilze, Kürbis und knackfrische Äpfel	102
Für große und kleine Suppenfans	104
Deftiges aus dem Topf	106
Fruchtig, frisch & fein: Salate im Herbst	108
Vegetarische Schmankerl	110
Gemüse: von kräftig bis sahnig-mild	112
Heiß! Flammkuchen & Pizza	114
Quiche & Tarte: mal grün, mal bunt	117
Pastagerichte für Genießer	118
Heiße Liebe: Nudeln und Gemüse aus dem Ofen	120
Kartoffel-Hits aus Topf und Pfanne	122
Geflügel: drei mal lecker	124
Raffiniert und gästefein: Ragouts	127
Die besten Sonntagsbraten	128
Appetit auf Fisch und frische Muscheln ..	130
Apfelauflauf und Topfenknödel: Mehlspeisen direkt aus dem Paradies ...	133
Herbstliche Desserts: fruchtig und verführerisch	134
Uaahhh! Halloweenparty	136

140



Winter

Die Produkthits im Winter: Rosenkohl, Feldsalat und aromatische Nüsse	142
Suppen, die von innen wärmen	144
Wärmend und wohltuend: Eintöpfe	146
Kleine, feine Wintersnacks	148
Winterfeste Vitamine	150
Gemüse in Salzteig, Senfsahne und Orangenbutter	152
Hauptsache Gemüse!	154
Nudeln im Winter: herrlich würzig	156
Kartoffelgerichte für jeden Tag	158
Winterideen für Steak und Filet	160
Fleischeslust: sanft geschmorte Klassiker	162
Aromakick für Fisch und Meeresfrüchte	164
Versüßen kalte Wintertage: Bratäpfel und Mohnravioli	167
Für wintermüde Naschkatzen: Orangenparfait und Schokolade satt	168
Mmmh selbstgemacht! Pralinen & Konfekt	170
Das Weihnachtsmenü: so richtig festlich	172
Sternstunden im Glas und auf dem Teller	174
Einfach zum Dahinschmelzen: Raclette & Käsefondue	177

178



Zum Nachschlagen

Was ist eigentlich Cayennepfeffer? Glossar zu Gewürzen und Zutaten	178
Rezept- und Sachregister	182
Impressum	188
Schlaue Tipps: einfach clever	190