



# WINTER

was uns jetzt schmeckt

APFEL	Winterlicher Apfel-Scheiterhaufen aus trockenem Brot	
BIRNE	Flammkuchen mit Birne, Gorgonzola und Feldsalat	
HAGEBUTTE	Porridge mit Apfel, Hafermilch und Hagebutten	
SCHLEHE	Schlehenmarmelade mit Apfel und Birne	
BERBERITZE	Butterreis mit Berberitzen	
ASIASALAT	im Blattsalat oder im Wok-Gemüse	
CHICOREE	Chicoree-Wok mit Honig, Chicoree-Linsen-Salat mit Apfel	
CHINAKOHL	Asiatische Chinakohl-Reispfanne	
CHAMPIGNONS	Champignon-Polenta, Pilz-Spinat-Strudel	
FELDSALAT	Feldsalat Hiyashi Chuka-Style	
GELBE BETE	mit Apfel und Ziegenkäse	
GELBE RÜBEN	Gelbe Rüben-Ingwer-Suppe, Blitz-Karotten-Kuchen	
GRÜNKOHL	Spaghetti mit Grünkohlpesto, Grünkohlchips	
KARTOFFELN	Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf, Kartoffelbrot	
KNOLLENSELLERIE	Apfel-Sellerie-Salat mit Joghurt	
KÜRBIS	Gebratener Kürbis mit Salbei, Kartoffel-Kürbis-Rösti	
LAUCH	Lauch-Risotto, Lauch-Feta-Quiche mit Vollkornmehl	
PASTINAKEN	Pastinaken-Karotten-Püree, Pastinakenkuchen	
POSTELEIN	angebraten mit Zwiebeln und Crème Fraiche, als Pesto	
RADICCHIO	Karamellisierter Radicchio mit Balsamico	
RETTICH	Knusprige Rettich-Dim Sum	
ROSENKOHL	Rosenkohl-Gnocchi-Pfanne, Rosenkohl mit Kartoffelkruste	
ROTE BETE	Rote-Bete-Salat mit Walnüssen, Rote-Bete-Ragout	
ROTKOHL	Graupenrisotto mit gerösteten Kohlspalten	
RUCOLA	Kartoffel-Rucola-Suppe	
SCHWARZWURZEL	Panierte Schwarzwurzel, Schwarzwurzel-Quiche	
SCHWARZKOHL	Schwarzkohl an cremiger Polenta	
SPITZKOHL	Krautfleckerl, Krautssalat	



STECKRÜBEN	Pommes, Shalgam masala (indisch)
TOPINAMBUR	Gebratener Topinambur mit Knoblauch und Petersilie
WEIßKOHL	Curtido, Weißkohl-Kartoffel-Curry
WIRSING	Gefüllter Wirsing, Tagliatelle mit Wirsing & Hummussauce
ZWIEBEL	Kartoffel-Zwiebel-Rösti, Zwiebelkuchen
HASELNÜSSE	Gebrannte Haselnüsse, Ravioli mit gerösteten Haselnüssen
MARONEN	Geröstete Maronen, Maronen-Suppe
WALNÜSSE	Rote-Bete-Salat mit Walnüssen

Die wilden Kräuter treiben aus!\*

GÄNSEBLÜMCHEN	Gänseblümchen-Honig, im Salat
SAUERAMPFER	Sauerampfer-Frischkäse
LÖWENZAHN	Löwenzahn-Bratkartoffeln
KNOBLAUCHRAUKE	mit Olivenöl zu Pasta
WIESENKNOPF	Grüne Soße
PFENNIGKRAUT	Hustensaft, Salat
WIESEN- SCHAUMKRAUT	Wildkräuter-Quiche
VOGELMIERE	Vogelmiere-Sauerampfer-Suppe
WIESENLABKRAUT	Wiesensalat mit Kopfsalat, Löwenzahn und Labkraut
GUNDERMANN	Wildkräuterquark mit Knoblauchrauke und Sauerampfer



\* Ja! Nach einer kurzen Flaute im Dezember gibt es wieder Neues zu ernten: Bei milden Temperaturen treiben die ersten Wildkräuter aus. Wie du sie zwischen all dem ungenießbaren Grün bestimmen kannst, haben wir dir im ersten Saisonbrief im Kapitel "Wildkräuter" geschrieben.