



Jahreszeiten Küche

MIT 1000
REZEPTEN

EINKAUFSLISTE
FÜRS SMARTPHONE





DORLING KINDERSLEY

London, New York, Melbourne, München und Delhi

Beratung Carolyn Humphries

Lektorat Emma Callery, Susannah Steel

DK UK

Projektleitung Shashwati Tia Sarkar

Leitung Bildredaktion Sara Robin

Herstellungsleitung Christine Keilty

Herstellung Jen Lockwood

Herstellungsassistenz Jade Wheaton

Chefektorat Dawn Henderson

Lektoratsassistenz Christopfer Mooney

Covergestaltung Nicola Powling

Coverassistenz Rosie Levine

Produktionsmanagement Tony Phipps

Technische Beratung Sonia Charbonnier

DK Indien

Chefektorat Chitra Subramanyam

Art Direktion Anchal Kaushal

Herstellungsleitung Navidita Thapa

Lektorat Ligi John, Janashree Singha

Bildredaktion Simran Kaur, Divya PR

Lektoratsassistenz Priyanka Chatterjee

Herstellungsassistenz Tanya Mehrotra

Programmleitung Glenda Fernandes

DTP Designer Satish Chandra Gaur

CTS Manager Sunil Charma

Bildrecherche Sumedha Chopra

Für die deutsche Ausgabe

Programmleitung Monika Schlitzer

Projektbetreuung Elke Homburg

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellung Mareike Hutsky

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:

COOKING THROUGH THE YEAR

Der Originaltitel erschien 2012 in Großbritannien bei

Dorling Kindersley Limited, London

Ein Unternehmen der Penguin Gruppe

© Dorling Kindersley Limited, London 2012

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise –
Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Spei-
cherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie
oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen
Genehmigung durch die Copyright-Inhaber.

© der deutschsprachigen Ausgabe by

Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2013

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Für das Redaktionsbüro Klaeger, München

Übersetzung und Lektorat Regine Brams,

Cornelia Klaeger, Adelheid Schmidt-Thomé

Satz Regina Rechter

Printed and bound in China

ISBN 978-3-8310-2336-3

Besuchen Sie uns im Internet

www.dorlingkindersley.de

Inhalt



Kochen mit den Jahreszeiten 6

Frühling 12

Rezeptauswahl 14

Jetzt am besten Forelle 21 • Frühlings-
zwiebeln 29 • Garnelen 35 • Lammfleisch 44 •
Blattgemüse 53 • Ananas 63 • Rhabarber 66

Frühsommer 68

Rezeptauswahl 70

Jetzt am besten Schellfisch 75 • Blatt-
salate 78 • Dicke Bohnen 85 • Spargel 93 •
Sommerkürbisse 102 • Heringe und Sar-
dinen 109 • Erdbeeren 120 • Kirschen 129

Hochsommer 136

Rezeptauswahl 138

Jetzt am besten Erbsen 149 • Zuckermais 155 •
Paprikaschoten 171 • Chilischoten 178 • Auber-
ginen 186 • Tomaten 196 • Aprikosen 209 •
Pflirsche und Nektarinen 216 • Melonen 222 •
Pflaumen 235 • Beeren 240



Herbst 246

Rezeptauswahl 248

Jetzt am besten Rote Bete 255 ■ Wildpilze 258 ■ Kalmare 263 ■ Knollensellerie 269 ■ Fenchel 277 ■ Winterkürbisse 284 ■ Meerbrasse 293 ■ Ente 296 ■ Makrele 301 ■ Artischocken 308 ■ Brokkoli 319 ■ Meeräsche 323 ■ Äpfel 334 ■ Feigen 338 ■ Birnen 342 ■ Weintrauben 347

Spätherbst 352

Rezeptauswahl 354

Jetzt am besten Lauch 361 ■ Miesmuscheln 364 ■ Granatäpfel 372 ■ Truthahn/Pute 380 ■ Stangensellerie 386 ■ Kohl 396 ■ Möhren 405 ■ Cranberrys 419

Winter 422

Rezeptauswahl 424

Jetzt am besten Grünkohl und Pak choi 429 ■ Avocado 433 ■ Austern 437 ■ Wild 453 ■ Kabeljau/Dorsch 458 ■ Steck- und Speiserüben 462 ■ Orangen, Tangerinen, Clementinen und Grapefruits 476

Register 486

Danksagungen 496

Laden Sie sich die Einkaufslisten zu den Rezepten in diesem Buch auf Ihr Smartphone.

Sie benötigen dafür eine App, die QR-Codes lesen kann. (Für jedes Smartphone sind kostenlose Apps erhältlich. Wir empfehlen i-nigma.). Wenn Sie die QR-Codes im Buch einlesen, erscheint die Einkaufsliste für die Rezepte der jeweiligen Doppelseite auf dem Display. Eine aktive Datenverbindung ins Internet ist erforderlich.

Für das iPhone: Holen Sie sich die kostenlose App mit erweiterten Funktionen. Speichern, bearbeiten und verschicken Sie Einkaufslisten und merken Sie sich Ihre Favoriten. Der QR-Code auf dieser Seite leitet Sie zum App Store.



Glasierte Stubenküken in Speckhülle

Stubenküken sind junge Hähnchen und im Frühjahr am besten. Die Speckhülle hält das Fleisch schön saftig.

 20 MIN.  1 STD.

FÜR 4 PERSONEN

4 küchenfertige Stubenküken

2 Zwiebeln, grob gewürfelt

2 EL flüssiger Honig

12 Scheiben durchwachsender Speck

6 Stangen Lauch, in 5 cm lange Stücke geschnitten

1 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Stubenküken trocken tupfen und mit den Zwiebeln füllen. Rundherum mit Honig bestreichen und auf den Brustseiten mit je 3 Scheiben Speck bedecken. Die Küken in eine Bratform legen.

2 Die Lauchstücke im Öl wenden und um die Küken in der Form verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 45–60 Minuten braten. Zur Garprobe mit einer Messerspitze in ein Küken stechen: Läuft klarer Saft heraus, ist es gar. Falls der Speck zu dunkel wird, bevor die Küken gar sind, die Form mit Alufolie bedecken.

3 Die Küken aus der Form heben und warm stellen. Den Lauch ebenfalls herausnehmen und warm stellen. Von der Bratflüssigkeit in der Form das Fett abnehmen, etwas heißes Wasser in die Form gießen und auf dem Herd aufkochen lassen, dabei alle Bratrückstände lösen. Die Sauce ein paar Minuten köcheln lassen. In eine Sauciere füllen und zu Stubenküken, Lauch und Kartoffelpüree servieren.



Pizza mit Spinat und Ricotta

Drücken Sie den Spinat gut aus, damit der Pizzaboden nicht durchweicht.

 15 MIN. PLUS GEHZEIT  10 MIN.

ERGIBT 1 STÜCK

125 g Weizenmehl Type 550

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

½ TL Trockenhefe (etwa 2 g)

1 EL Olivenöl

100 ml warmes Wasser

Grieß zum Bestreuen

200 g Spinatblätter

2-3 EL passierte Tomaten

2-3 EL Ricotta

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Mehl mit Salz und Zucker in eine Schüssel sieben. Die Hefe dazugeben, das Öl und so viel warmes Wasser dazugießen und unterkneten, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht klebt.

2 Eine Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen. Den Teig darauf mehrere Minuten kneten, bis er weich und elastisch ist. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Inzwischen den Spinat

waschen und tropfnass in einem geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Den Backofen auf höchste Temperatur vorheizen. Ein leicht gefettetes Backblech im Ofen heiß werden lassen. Den Teig auf der Arbeitsfläche auf Grieß noch einmal durchkneten und zu einem dünnen, etwa 25 cm großen Kreis ausrollen. Das heiße Blech mit Grieß bestreuen und den Teig darauf dünn ausziehen.

4 Die passierten Tomaten auf dem Teig verstreichen. Den Spinat gut ausdrücken und auf den Tomaten verteilen. Den Ricotta in kleinen Häufchen auf den Spinat setzen. Den Belag mit Pfeffer bestreuen und die Pizza im Ofen 10 Minuten backen, bis sie unten knusprig und gebräunt ist.



Quesadilla mit Avocado, Frühlingszwiebeln und Chili

Die mit Gemüse und Käse gefüllten Tortillas sind schnell und einfach zubereitet – eine perfekte Zwischenmahlzeit oder ein leichtes Abendessen.

 10 MIN.  5 MIN.

ERGIBT 1 STÜCK

4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

1-2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt

Saft von ½ Limette

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1½ EL Olivenöl

2 Tortillas (Fertigprodukt)

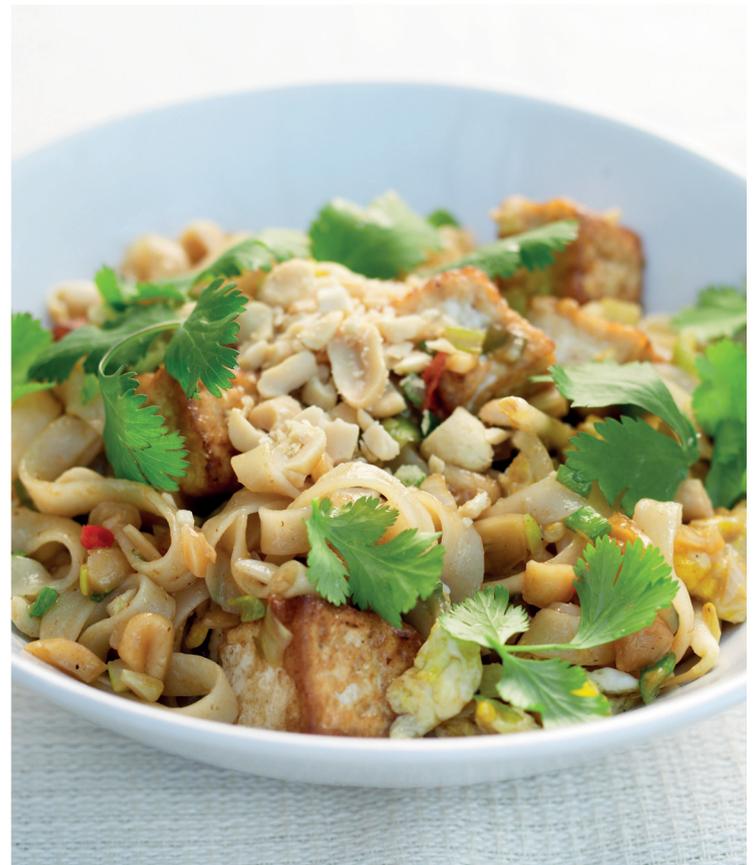
Fruchtfleisch von ½ Avocado, in Spalten geschnitten

50 g geraspelter Butterkäse

1 Frühlingszwiebeln, Chilis und Limetensaft in einer Schüssel mischen; kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten ziehen lassen.

2 Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 Tortilla darin 1 Minute braten. Die Avocadospalten mittig darauf verteilen, darauf die Zwiebelmischung geben und alles mit Käse bestreuen.

3 Den Belag mit der zweiten Tortilla bedecken; mit einem Bratenwender andrücken. Die Quesadilla aus der Pfanne heben, vorsichtig wenden und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Noch 1 Minute braten. In Stücke schneiden und servieren.



Vegetarisches Pad Thai

Fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Korianderblättchen sind ein klassisches Topping für asiatische Gerichte.

 15 MIN.  15 MIN.

FÜR 4 PERSONEN

250 g Reismudeln

3-4 EL Öl

200 g fester Tofu, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

1 Ei, verquirlt

150 ml heiße Gemüsebrühe

Saft von 1 Limette

1 TL Thai-Fischauc, nach Belieben

2 TL Tamarindenmark

2 TL brauner Zucker

1 EL dunkle Sojasauce

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

75 g geröstete Erdnusskerne, grob gehackt

1 Bund Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

75 Mungobohnensprossen (nach Belieben)

Koriandergrün zum Garnieren

1 Die Nudeln in kochendem Wasser 10 Minuten bzw. nach Packungsangabe quellen lassen, dann abgießen. Inzwischen im Wok 1 EL Öl stark

erhitzen und durch Schwenken verteilen. Den Tofu darin in 10 Minuten goldgelb braten; falls nötig, mehr Öl dazugeben. Den Tofu mit einem Schaumlöffel herausheben.

2 Noch 1 EL Öl in den Wok geben und erhitzen. Den Knoblauch darin 10 Sekunden braten, dann das verquirlte Ei dazugießen und unter Rühren stocken lassen. Herausnehmen.

3 Wieder 1 EL Öl in den Wok geben und erhitzen. Die Reismudeln im Öl schwenken. Brühe, Limetensaft, Fischauc, Tamarindenpaste, Zucker und Sojasauce dazugeben und alles verrühren. Ein paar Minuten köcheln lassen, dann die Chili unterrühren.

4 Die Hälfte der Erdnüsse, die Frühlingszwiebeln und die Bohnensprossen hinzufügen und alles 1 Minute pfannenrühren. Das Rührei unterrühren und das Pad Thai auf eine Servierplatte geben. Mit den restlichen Erdnüssen bestreuen und mit Koriandergrün garnieren.

Jetzt am besten Sommerbeeren

Wenn die ersten Beeren an den Büschen reifen, kündigt das meist den Beginn des Sommers an. Im Hochsommer stehen dann die unterschiedlichsten Beersorten in Hülle und Fülle zur Verfügung. Sie passen unglaublich gut zu Fleisch, Wild und Geflügel, sind eine begehrte Hauptzutat für zahlreiche Desserts und Kuchen und ebenso eine leckere Basis für Shakes und Smoothies.



Beeren gedeihen fast überall, auch in kühleren Regionen (im Bild Heidelbeeren) und auf fast jeder Art von Boden. Selbst im Schatten reifen Beeren an Büschen heran.

Brombeeren Zuchtbrombeeren sind größer und süßer als die Wildformen und früher reif als diese. Sie sollten fest, gedrunken und glänzend sein. Meist sind Brombeeren nachtschwarz, doch es gibt auch rote Sorten.



Himbeeren Die weichen, empfindlichen Beeren haben ein intensives, säuerliches Aroma. Aus den Blättern kann Tee bereitet werden.



Himbeeren bestehen aus Dutzenden von überaus saftigen Einzelbeeren.

Heidelbeeren Die kleinen, prallen, runden Beeren haben einen süß-milden Geschmack mit feinerherber Note. Roh schmecken sie wunderbar, gekocht oder gebacken sogar noch besser.



Die blauschwarzen Beeren sind von einem zarten Reif überzogen.



Weißer Johannisbeeren Die transparenten, zarten Beeren sehen fast aus wie Perlen. Sie sind ein wenig kleiner als Rote Johannisbeeren und können roh genossen oder zu Konfitüre verarbeitet werden. Gezuckert sind sie eine hübsche Garnitur.



Rote Johannisbeeren Die leuchtend roten Beeren sind etwas kleiner und empfindlicher als Schwarze Johannisbeeren und haben eine säuerliche Note. Gut für Gelees, Saft, Sirup, Kuchen und Desserts.



Die kleinen, runden schwarzviolett Beeren sind sehr saftig.

Schwarze Johannisbeeren Die herb-sauren Beeren sind bestens für Kuchen, Saucen, Konfitüren und Saft geeignet. Mit den duftenden Blättern lässt sich Eiscreme aromatisieren.

Wissenswert

Im Angebot

Verschiedene frühe, mittelspäte und späte Sorten. Etliche Beeren gibt es getrocknet.

Einkauf Auf glänzende und gleichmäßig gefärbte Beeren achten; austretender Saft ist ein Zeichen für Überreife.

Aufbewahren Am besten direkt nach dem Pflücken essen oder weiterverarbeiten. Im Kühlschrank mehrere Tage lagern, je nach Reifegrad.

Zubereiten Roh zum Garnieren von Kuchen, Torten und Desserts oder püriert für Saucen, Cremes und Füllungen; gekocht z. B. für Grütze.

Für den Vorrat Einfrieren; als Konfitüre, Gelee, Sirup; einlegen in Alkohol und Zuckersirup.

Rezepte

Amerikanische Heidelbeerpfannkuchlein Seite 211

Beeren-Friands Seite 218

Himbeermousse Seite 210

Käsekuchen mit Schwarzen Johannisbeeren Seite 212

Beeren einfrieren

Nährstoffe und Aroma bleiben beim Einfrieren von Obst erhalten. Gleichzeitig werden jedoch die Zellwände aufgebrochen, was dazu führt, dass die Früchte nach dem Auftauen weich sind. Das Aroma nimmt dadurch allerdings keinen Schaden. Eingefrorene und aufgetaute Beeren eignen sich sehr gut zum Pürieren.



1 Überreife oder beschädigte Beeren aussortieren. Die reifen, intakten Beeren auf Blechen ausbreiten und großzügig mit Zucker bestreuen.



2 Die Bleche für etwa 1 Stunde ins Tiefkühlgerät stellen, bis die Beeren angefroren sind. Anschließend die Beeren in Gefrierbeutel portionieren.



3 Die Beutel fest verschließen und mit dem Datum beschriften. Die Beeren bis zu 12 Monate im Tiefkühlgerät lagern.



Möhren-Kohl-Salat mit Erdnüssen

Dieser thailändisch inspirierte Salat beweist, dass auch herbstliche Gerichte erfrischend und leicht sein können. Mit seiner Aromenvielfalt passt er gut zu Hähnchen oder Fisch.

 15 MIN.

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Äpfel
- 4 Möhren, geraspelt
- 1 kleiner Weißkohl, in Streifen geschnitten oder gehobelt
- 1-2 EL Sonnenblumenkerne
- gesalzene Erdnusskerne zum Bestreuen

Für das Dressing

- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Thai-Fischsauce
- 1 grüne Chilischote, entkernt und gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Saft von 2 Limetten
- 1-2 TL Zucker
- 1 Handvoll Koriandergrün, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Zutaten für das Dressing in eine große Schüssel geben. Rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Das Dressing mit Salz und Pfeffer,

Zucker und/oder Fischsauce abschmecken.

2 Die Äpfel vierteln und von den Kerngehäusen befreien. In mundgerechte Stücke schneiden und mit Möhren, Kohl und Sonnenblumenkernen zum Dressing geben; alles sorgfältig unterheben. Den Salat in eine Servierschüssel umfüllen und mit den Erdnüssen bestreuen.

Variante

Möhren-Nudel-Salat

Statt der Kohlstreifen 200 g dünne Reismudeln verwenden. Diese garen, in ein Sieb schütten, kalt abspülen und abtropfen lassen. Wie beschrieben weiterverfahren, den Salat aber nicht in eine Schüssel geben, sondern auf Portionstellern anrichten und süße Chilisaucen zum Beträufeln dazureichen.

Möhren-Rote-Bete-Salat mit Balsamico-Vinaigrette

Dieser farbenfrohe Salat sieht nicht nur gut aus, er enthält auch eine Menge wertvolle Antioxidanzien. Das Gemüse für einen solchen Rohkostsalat sollte jung und knackig sein.

 30 MIN.  3-4 MIN.

FÜR 4-6 PERSONEN

- 500 g Möhren
- 500 g Rote Bete, geschält und halbiert
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- 1 EL Sojasauce (nach Belieben)
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt, oder abgeschnittene Gartenkresse
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Vinaigrette

- 4 EL Olivenöl
- 50 ml Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt (nach Belieben)

1 Möhren und Rote Bete in eine große Schüssel raspeln. Die Zutaten für die Vinaigrette in ein Schraubdeckelglas geben. Das Glas fest verschließen und kräftig schütteln.

2 Das Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darin unter häufigem Rühren 3-4 Minuten rösten. Nach Belieben am Ende der Garzeit die Sojasauce dazugeben.

3 Petersilie bzw. Kresse zu Möhren und Roten Beten geben. Die Vinaigrette noch einmal kräftig schütteln, dann zum Gemüse gießen und untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den gerösteten Samen bestreuen und servieren.

Meerrettichsauce

Perfekt zu gekochtem Rindfleisch, Ochsenzunge, Bratwurst, Roter Bete und Räucherfisch. Meerrettich sollte nie erhitzt werden, weil er dabei seine Schärfe verliert.

 5 MIN.  10-15 MIN.

ERGIBT ETWA 350 ML

- 300 ml Weißweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 12 Pfefferkörner
- 2 EL Zucker
- 2 Gewürznelken
- 125 g Sahne, mit Raumtemperatur, plus mehr zum Verdünnen (nach Belieben)
- 150 g Meerrettich, gerieben
- Salz

1 Den Essig mit Lorbeer, Pfeffer, Zucker und Nelken in einen kleinen Topf geben. Aufkochen lassen, dabei rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Alles in etwa 5 Minuten auf die Hälfte sprudelnd einkochen lassen. Die Sahneiterrühren und die Flüssigkeit noch 1 Minute kochen lassen.

2 Die Sahnemischung durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Abkühlen lassen, dann den geriebenen Meer-

rettichiterrühren und die Sauce mit Salz abschmecken.

3 Die Sauce in sterilisierte Einmachgläser schöpfen und jeweils einen Wachspapierkreis darauflegen. Die Gläser verschließen und beschriften. Kühl und dunkel lagern. Die Sauce hält sich bis zu 2 Monate. Zum Servieren nach Belieben mit etwas Sahne verdünnen.



Jetzt am besten **Möhren**

Ihr außergewöhnliches Aroma, ihre Vielseitigkeit und ihr Spektrum an gesunden Nährstoffen machen Möhren so beliebt. Außer den bekannten spitz zulaufenden orangen Sorten gibt es zylindrische, gedrungene, runde oder fingerlange sowie violette, gelbe, dunkelrote oder weiße Möhren. Haupterntezeit ist Herbst; zarte Bundmöhren gibt es im Frühling. Süße Gewürze, andere Wurzelgemüse sowie Orangensaft und Honig ergänzen das Möhrenaroma perfekt.

Wissenswert

Im Angebot

Unterschiedlichste Arten und Sorten.

Einkauf Auf frisches, knackiges Grün achten; bei Möhren ohne Grün darf oben keine Vertiefung sein. Die Möhren sollen frisch duften, fest und frei von feinen Wurzeln sein.

Aufbewahren Grün abdrehen; ungewaschene Möhren bis zu 2 Wochen kühl und dunkel lagern, gewaschene 1 Woche im Kühlschrank.

Zubereiten Als Rohkost, zum (Kurz-)Braten, Schmoren, Dünsten, Dämpfen; als Zutat für Suppen, Eintöpfe, Gebäck.

Für den Vorrat Mit anderem Gemüse einlegen/einmachen; als Konfitüre oder Relish.

Rezepte

Karamellierte Möhren
Seite 406

Möhren-Kohl-Salat mit Erdnüssen
Seite 404

Möhren-Koriander-Relish
Seite 420

Möhren in breite Stifte schneiden

In 5–6 cm lange und 5 mm dicke Streifen geschnittene Möhren heißen in der Fachsprache »Bâtonnets«. Sie bieten sich für Rohkost, Wokgerichte sowie zum kurzen Dünsten oder Braten und zum Dämpfen an. Auch anderes Wurzelgemüse kann in dieser Form geschnitten werden.

Urmöhren Eine Züchtung, die den wilden Möhren aus Afghanistan nachempfunden wurde. Urmöhren enthalten die Karotinoide Anthozyan und Lykopen und haben ein intensives Möhrenaroma.



Diese Möhren sind außen dunkelrot und innen orange.

Chantenay-Karotten Möhren dieses Typs sind auch ausgewachsen klein und gedrunge. Sie brauchen nicht geschält zu werden und haben ein intensives Möhrenaroma.



Die kleinen Möhren sind spindelförmig.



Orange Möhren wurden im 17. Jahrhundert in Holland entwickelt und werden heute weltweit in gemäßigten Klimazonen angebaut.

Das Grün von Möhren soll frisch und knackig sein.



1 Die Möhre schälen und längs halbieren. Auf der Mandoline oder mit einem großen Kochmesser die Hälften längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden.



2 Die Scheiben zur Möhrenform zusammenlegen. Rundungen begradigen, damit ein Rechteck entsteht; dieses in 5 mm breite Streifen schneiden.

Bundmöhren Die wohlschmeckenden, süßen Möhren eignen sich gleichermaßen zum Rohessen und zum Garen. Sie brauchen nicht geschält zu werden, gründliches Abschrubben genügt.



Der erste Spargel im Frühjahr, sonnengereifte Tomaten, die nach Sommer duften, aromatische Wildpilze oder deftiger Winterkohl – wer mit den Jahreszeiten kocht, genießt Obst und Gemüse in Bestform!

1000 saisonale Rezepte für Salate, Suppen, After-Work-Klassiker, Gerichte zum Gästeverwöhnen, Brot, Desserts und Kuchen

Einkaufslisten per QR-Code blitzschnell auf dem Smartphone



DORLING KINDERSLEY
Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

29,95 € [D] 30,80 € [A]
ISBN 978-3-8310-2336-3



9 783831 023363