

Vorwort von Hanni Rützler 8
Eine Prise Abenteuer für deine Gemüseküche 11

Rezepte & Wissen von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel

Apfel 15

Apfelschalen-Tepache mit Piment und Szechuanpfeffer 18
Apfelschalen-Sirup mit Kräutern 20
Apfelschalen-Basilikum-Drink 22
Karamellierte Apfelkerne 24

Banane 27

Bananenschalen-Kuchen 30

Blumenkohl/Brokkoli 33

Sauerkraut aus Kohlstrünken und Strunk-Gemüse-Brot aufstrich 36
Salat aus Blumenkohlröschen mit knusprigem Strunk 38
Knusprige Blumenkohl-Blattrippen mit Blattgrün-Dip 40
One-Pot-Pasta mit gebratenem Brokkolistrunk 42
Brokkoli-Steak auf Hummus mit Kräutersauce 44

Erbse 47

Erbsenschalen-Drink mit Apfel und Tonic 50
Erbsenschalen-Vichyssoise 52
Herzhafte Waffel aus passierten Erbsenschalen 54
Stir-Fry mit Erbsenschalen, Tofu und Karotte 56

Fenchel 59

Fenchelstängel-Chutney mit Orange und Chili 62
Fenchelkraut-Pesto mit Zitrone, Mandeln und Kapern 64
Geschmorter Fenchel mit Bohnenpüree und Fenchelkraut 66
Aquafaba-Meringues mit Fenchelkraut 68

Gurke 71

Gurkenschalen-Limonade mit Ingwer und Chili 74
Vegane Gurkenschalen-Mayonnaise 76
Gurkenkern-Cremolata 78

Karotte 81

Karotten-Hummus mit Karottenkraut-Pesto 84

Geschmorte Karotten mit Karottenkraut-Pesto und Crème fraîche 86

Karottenschalen-Pakoras mit Minze-Dip 88

Risotto mit Karottenkraut-Püree und knusprigen Karottenschalen 90

Kartoffel 93

Kartoffelschalen-Chips 96

Kartoffelschalen-Dashi mit Buchweizen und Steinpilzen 98

Mousse von gerösteten Kartoffelschalen mit Crumble 100

Kohlrabi 103

Chips aus Kohlrabiblättern 106

Pikanter Apéro-kuchen mit Kohlrabiblättern und Oliven 108

Einfaches Kohlrabiblatt-Kimchi 110

Kohlrabi-Gazpacho von Blatt bis Knolle 112

Kopfsalat 115

Öl von dunkelgrünen Kopfsalatblättern 118

Veganer Kopfsalat-Wickel mit Reis, Linsen und Haselnüssen 120

Kopfsalat-Creme mit Blütenhonig und Balsamessig 124

Kräuter 127

Chimichurri aus Kräuterstängeln 130

Green Chutney mit Kräuterstängeln 132

»Vergessene Kräuter«-Marinade 134

Kürbis 145

Snack aus gerösteten, gesalzenen Kürbiskernen 148

Kürbis mit Schale im Ofen gebacken 150

Lauch 153

Quiche mit dunkelgrünen Lauchblättern 156

Mais 159

Maisspindel-Gelee (Corn Cob Jelly) 162

Mais-Cheesecake mit frittierten Maishaaren 164

Frittierte Maishaare als überraschende Deko 166

Radieschen 169

Kerne-Cracker mit Radieschenblättern 172

Radieschensalat mit Apfel und Sonnenblumenkernen 174

Radieschenblatt-Frischkäse mit Zitrone 176
Pinke Radieschensuppe mit Radieschenblatt-Öl 178
Radieschenblatt-Kaltschale mit Kartoffel und Gurke 180

Rande (Rote Bete) 183

Randenstängel-Chutney 186
Randenblatt-Salat mit Blauschimmelkäse-Eis 188
Süßes Kompott aus Randenstängeln 190

Tomate 193

Thymian-Tomaten-Chips aus Gallertmasse 196
Tomatenkern-Salsa mit Koriander und Limette 198
Herzhafte Tomatenkern-Konfitüre 200

Wassermelone 203

Süßsauer eingemachte Wassermelonenschalen mit Ingwer 206
Fermentierte Wassermelonenschalen mit Knoblauch und Dill 208
Chinesischer Wassermelonenschalen-Salat mit Chili und Sesamöl 210
Thailändischer Wassermelonenschalen-Salat (Som Tam Taeng Mo) 212
Wassermelonenschalen in Zwiebelschiffchen auf Linsencreme 214
Eingemachte Wassermelonenschale advanced 216
Dosas mit Wassermelonenschalen und Kreuzkümmel 218

Zitrusfrüchte 221

Süßsauer eingemachte Zitronenzesten 224
Grapefruitschale (Albedo) mit Vanille und Kaffee 226
Zitronenschalensirup und hausgemachter Limoncello 228
Sunny Flow – Drink mit Limoncello aus Zitronenschalen 230

Zwiebel 233

Einfache Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten 236
Kräftige Miso-Gemüsebrühe aus Abschnitten 238
Ostereier färben mit Zwiebelschalen 240

Supplement: Unreif 243

Heidelbeer-Thymian-Spritz mit Verjus 246
Chutney aus grünen Tomaten 248
Kashkarikas mit unreifen Trauben 250
Kaltschale aus grünen Tomaten mit unreifen Erdbeeren 252
Unreife Feigen mit Zitrone und Honig 254

Wissen & Anekdoten rund um »Leaf to Root«

**»Leaf to Root« – oder wie ich das exotische Gemüseabenteuer
direkt vor der Haustür entdeckte 137**

Giftigkeit 257

Nachtschattengewächse (Solanin & Co.) 257

Apfelkerne (Blausäure) 262

Rhabarber, Rande & Co. (Oxalsäure) 262

Nitrat – vor allem in wasserleitenden Pflanzensegmenten 264

Novel Food – die Sache mit der sicheren Verwendungshistorie 266

Pestizide & Co. 269

Gesundheit 273

Blätter und Knollen: von Bitterstoffen, Vitaminen und Mineralien 273

Wassermelonenschale: Nahrungsergänzungsmittel 274

Nachtschattengewächse: Das Gift unter der Gesundheits-Lupe 276

Stofflisten: Die kleine »Leaf to Root«-Apotheke 277

Dank 283

Sponsoren 284

Das Team 286

Autorinnen und Autoren der Gastrezepte 288

Die Autorin 295