



INHALT

EINFÜHRUNG Seite 8

SUPPEN Seite 22

SALATE Seite 50

FISCH UND FLEISCH Seite 78

GEMÜSE Seite 112

**KARTOFFELN, PASTA,
GETREIDE** Seite 150

**SAUCEN, SALSAS,
PESTOS** Seite 178

SÜSSES Seite 194

REGISTER Seite 224



SUPPEN Seite 22

Gurkenkaltchale mit Roter Bete
 Tomatensuppen heiß und kalt
 Gazpacho
 Erbseneintopf mediterran
 Frühlingsfrische Erbsensuppe
 Karottencreme mit Vanille
 Kartoffelsuppe mit Salbei
 Klare Steinpilzsuppe
 Aroma-Hühnersuppe
 Arabische Bohnensuppe
 Kohlsuppe mit Pistou
 Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich
 Butternut-Creme mit gerösteten
 Kürbiskernen



SALATE Seite 50

Insalata di Melanzane
 Pfannensalat mit Parmesan-Crackern
 Panzanella
 Chicoree karamellisiert
 Glasnudelsalat
 Kartoffelsalat mit Wein
 Löwenzahn an Bohnenpüree
 Roquefort-Birnen-Salat
 Rote-Bete-Salat
 Wildreis mit Walnüssen und
 Ingwer
 Zucchini-Melonen-Carpaccio
 Traubensalat
 Früchtesalat exotisch und gepfeffert



FISCH UND FLEISCH Seite 78

Asialachs
 Ceviche mit Nektarinen
 Dorade – ganz einfach gebacken
 Lachsrolle rot-grün
 Wildlachstatar
 Matjesröllchen
 Fisch an Grapefruitlinsen
 Fischgratin mit Kräutern
 Entenbrust an Rosmarinapfel
 Knoblauchhuhn an Knoblauchpüree
 Hühnercurry mit Kardamom
 Geschmortes Pfannenfleisch
 Balsamicofilet mit Maronenpüree
 Schweinerücken sanft geschmort
 Dreierlei Tafelspitz
 Lammragout orientalisch



GEMÜSE Seite 112

Gemüse al Forno
 Knoblauch pur gebacken mit Ziegenkäse
 Porree pikant mit Knuspernuss
 Wirsinggratin mit Zimt und Thymian
 Mangoldlasagne
 Sauerkraut global
 Rotkohl mit glasierten Birnen
 Spitzkohl an Orangensahne
 Weißkohl aus dem Wok
 Hokkaido gebacken
 Ratatouille
 Rucola-Kräuter-Quiche
 Traubenquiche mit Joghurt
 Fenchelgratin mit Parmesankruste
 Pissaladière
 Honigschalotten
 Sesammöhren
 Aubergine light



KARTOFFELN, PASTA, GETREIDE Seite 150

Kartoffelgratin mit Camembert
 Kartoffeln dreimal anders
 Frühlingstortilla mit grünem Spargel
 Couscous mit Cranberries
 Waldpilzhirsotto
 Zitronenisotto
 Skordalia und andere Kartoffelpürees
 Pasta mit Oliven
 Pasta Parma
 Pasta Pomodoro
 Pasta Primavera
 Blätterteigkörbchen
 Krustenbrot ohne Kneten

SAUCEN, SALSAS, PESTOS Seite 178

Salatsaucen mit und ohne Essig
 Joghurtsaucen
 Pestos
 Dips und Mojos
 Salsas
 Ketchups und Relishes
 Chutneys



SÜSSES Seite 194

Flammeri mit gebackenen Zwetschgen
 Tarte Tatin
 Mandeltorte italienisch
 Rhabarberkuchen
 Zwetschgen-Crumble mit Rosmarinsahne
 Brownies – Pralinen vom Blech
 Clafoutis mit Kirschen
 Limettentarte
 Leichte Schokotorte
 Orangentiramisu
 Beerengrütze
 Himbeer-Joghurtschaum
 Sorbets, Granitas, Frozen Yogurts
 Gefrorene Schäume und Parfaits