

INHALT

**... aber was ist
schon normal? 9**

VORSPEISEN

Crostinis mit Bohnenmus,
geschmorten Tomaten
und Sonnenblumenkernen **14**

Bresaola mit frittierten
Kapern und Schmand **16**

Gebackener Camembert
mit bunter Salatbeilage **18**

Kartoffel-Erbsensalat mit
Dillsauce und Forelle **20**

Gebratene Zucchini mit
Petersilien-Mandel-Pesto **22**

Gefüllte Eier **24**

Gebeizter Lachs mit
Rote Bete **26**

Grazeboard **28**

SUPPEN & SALATE

Avocado-Blutorangensalat **34**

Brokkolisalat mit Apfel,
Cranberrys, Mandeln
und Feta **36**

Bulgursalat mit
geröstetem Blumenkohl **38**

Spanish Bowl mit Tortillas,
Manchego, Oliven und
Mojo Verde **40**

Nudelsuppe mit Rindfleisch **42**

Lauchcremesuppe mit
Gambas Pil Pil **44**

Kartoffel-Parmesansuppe **46**

Cremige Brokkolisuppe **48**

Blumenkohlsuppe mit
Haselnussöl, Haselnüssen und
gerösteten Kichererbsen **50**

HAUPT- GERICHTE

FLEISCH 54

Lammkoteletts mit
Ahornsirupglasur und
Limettenabrieb **54**

Frikadellen von Mama **56**

Rinderschmortopf mit
Kokosmilch und Mangold **58**

Rustikaler Hühnereintopf **60**

Flanksteak on Toast
mit Chimichurri **62**

Cevapcici mit
Zucchini Gemüse **64**

FISCH **66**

Fischburger mit
Honig-Dill-Senf-Sauce **66**

Strammer Lachs **68**

Schlemmerfilet
à la Bordelaise **70**

Kartoffelgratin mit
Anchovis **72**

Schwedisches
Krabbensandwich **74**

VEGGIE & VEGAN

Cremige Pasta mit Kürbis **80**

Marinierter Tofu **82**

Möhreneintopf mit
Kokosmilch und Erdnüssen **84**

Handgeformte dicke Pasta
mit Tomatenragout **86**

Gestürzte Blätterteigpizza
mit Burrata **88**

Brotfrikadellen mit
Remoulade **90**

Gerösteter Weißkohl **92**

Grünkernbratlinge **94**

Grüne Pasta mit Spinat und
Cannellini-Bohnen **96**

Graupenrisotto mit
bunten Pilzen und Rucola **98**

Ziegenkäsetarte mit
karamellisierten Zwiebeln **100**

Mais-Fritters **102**

BEILAGEN

DIPS & SAUCEN 106

Walnuss-Honig-Creme 106

Geröstete Lauchbutter 107

Paprikasauce 108

Kichererbsen-Smash 109

Schnelle, einfache Hollandaise 110

Senfsauce 111

Pilzrahm 112

Zwiebelsauce mit Dunkelbier 113

KALTE UND WARME GEMÜSEBEILAGEN 114

Feigensalat 114

Pickled Onions/Veggies 116

Rahmkohlrabi 118

Rosenkohl aus dem Ofen 120

Weißer Bohnen in Tomatensauce 122

Omas Gurkensalat 124

Grüne Bohnen mit Mandeln und Knoblauch 126

SÄTTIGUNGS- BEILAGEN 128

Einfaches Fladenbrot 128

Tomatenreis 130

Grüne Perlgraupen 132

Spätzle 134

UNSER LIEBLING: DIE KARTOFFEL 136

Dicke Pommes aus dem Ofen 136

Kartoffelgratin mit Knusperkruste 138

Knusprig feurige Harissa-Kartoffeln 140

Hasselback-Kartoffeln 141

BACKEN & SÜSSES

Zitronen-Mohnkuchen
mit Blaubeeren **146**

Brownies glutenfrei
und laktosefrei **148**

Apfeltaschen:
Papas Lieblinge **150**

Zimtschnecken wie
in Schweden **152**

Kirsch-Mandelkuchen **154**

Bienenstich im Glas **156**

Apfel-Brûlée-Tarte **158**

Bananamisu **160**

Milchschnitten **162**

Der beste Käsekuchen **164**

Veganes Bananenbrot **166**

Crêpes Suzette **168**

Register **170**

Danksagung **174**

Über die Autorin **175**