

# Inhalt

## 6 Der Duft von Melone

oder: Summer in the Dachgeschoss

## 9 Cool & knackig

Aromatische Sommersalate  
für den Frischekick

- 10 Wassermelonensalat mit Feta und Pistazien
- 13 Tomatensalat mit Koriander und Mozzarella
- 14 Kräutersalat mit Avocado-Bohnen-Hummus
- 17 Gurken-Cantaloupe-Salat mit Minze-Joghurt
- 18 Kartoffelsalat mit Sommerkräutern und Radieschen
- 21 Couscous-Salat mit eingelegter Zitrone und Granatapfel
- 22 Sommersalat mit Kirschen und Belugalinsen
- 25 Fattusch – libanesischer Gemüsesalat mit Brotchips
- 28 Kohlrabisalat mit Apfel und Limette
- 31 Lauwarmer Bohnensalat mit Kartoffeln und Estragon
- 32 Krautsalat mit Edamame und Orangen-Ingwer-Dressing
- 35 Saftiger Fenchel-Trauben-Salat
- 36 Selleriesalat mit Erdnüssen und Koriander
- 39 Spinatsalat mit Beeren und karamellisierten Pekannüssen
- 40 Rettich-Radieschen-Salat mit Mandeldressing
- 42 Meine 4 Lieblingsdressings
- 45 Griechischer Bauernsalat mit Pasta
- 46 Brotsalat mit Mozzarella und Pfirsichen
- 49 Bunter Glasnudelsalat mit karamellisiertem Tofu

## 51 Quick & easy

Kleine Sommergerichte, bunt gemischt  
und schnell gekocht

- 52 Zitronen-Linguine mit Kirschtomaten und Rucola
- 55 Cilbir mit knackigem Gemüse und Kräutern
- 56 Kartoffel-Tortilla mit Zucchini und Oliven
- 59 Schnelle Möhren-Kichererbsen-Bratlinge mit Raita
- 60 Süßkartoffel-Tacos mit Guacamole und Mango-Salsa
- 63 Botwinka – kalte Rote-Bete-Suppe
- 64 Kühlende Wassermelonen-Gazpacho
- 67 Bloody-Mary-Pasta mit Wasabi
- 68 Meine 4 Lieblingspestos
- 70 Sommerrollen mit Erdnussauce
- 73 Kalte Gurkensuppe mit Dillsamen
- 74 Schnelle Peperonata mit Polenta
- 77 Quinoa-Bowl mit Portulak-Joghurt und Röstpaprika
- 78 Sauerkirschsuppe mit Grießklößchen
- 82 Grünes Gemüsecurry nach Thai-Art
- 85 Pimientos de Padrón mit Miso-Butter
- 86 Sizilianische Caponata auf Röstbrot
- 89 Kuku Sabzi – persisches Kräuteromelett
- 90 Geeiste Somen-Nudeln mit bunter Beilage

## 93 **Sonnig & heiter**

Auf die Hand oder auf den Grill,  
draußen schmeckt's am besten

- 94 Gegrillte Auberginen mit  
Koriander-Limetten-Sauce
- 96 Grill-Zucchini mit Minze-Salsa  
und Perlcouscous
- 99 Sandwich mit Feigen, Rucola  
und Zupfkäse
- 100 Black-Bean-Burger mit Avocado  
und Nektarine
- 103 Gegrillte Artischocken mit Zitronen-Aioli
- 104 Feta-Röllchen mit Zaalouk
- 107 Kichererbsen-Avocado-Wraps  
mit rosa Zwiebeln und Ei
- 110 Kleine Tapasplatte für heiße Tage
- 113 Gegrillte Maiskolben mit zweierlei Butter
- 114 Knackiges Grillgemüse  
mit Pistazien-Romesco
- 117 Onigirazu mit würzigem Tofu, Möhre  
und Spinat
- 118 Halloumi mit Nektarinen und  
süßem Minze-Pesto
- 121 Grill-Champignons mit Chimichurri
- 122 Kartoffel-Gözleme mit Cacik
- 124 Meine 4 Lieblings-Sommer-Dips
- 127 Fladenbrot mit Kichererbsen-Pattys  
und Gemüse
- 128 Spanakopita-Taschen
- 131 Gegrillte Pfirsiche mit Burrata  
und Gremolata

## 133 **Süß & saftig**

Sorbet, Eis, erfrischende Drinks  
und sommerliche Desserts

- 134 Blaubeer-Cheesecake-Popsicles
- 136 Limetten-Mascarpone-Kuchen  
mit Erdbeeren
- 139 Fast klassischer marokkanischer Minztee
- 140 Kleine Schoko-Minze-Eissandwiches
- 143 Frozen Yogurt mit Walnuss-Dukkah  
und Feigen
- 144 Aprikosen-Kaltschale mit Verbene  
und Mandel-Granola
- 147 Gin Tonic mit Wildberry-Sirup
- 148 Faloodah mit Sauerkirschsirup
- 150 Meine 4 Lieblings-sorgets
- 153 Prickelnde Zitronengras-Ingwer-Limo
- 154 Wassermelonengelee mit Pistazien  
und Schokolade
- 157 Salty Lassi
- 158 Grüner Smoothie mit Kokoswasser
- 161 Frappé – griechischer Eiskaffee
- 164 Agua fresca mit Hibiskusblüten
- 166 Zitronen-Earl-Grey-Granita
- 169 Geeiste Himbeer-Kokos-Riegel
- 170 Sonnige Mango-Maracuja-Margarita
  
- 172 Rezept- und Zutatenregister

## 27 **Ice, Ice, Baby**

oder: Welche Zutaten und Gerichte  
wirken kühlend?

## 81 **Hot Stuff**

oder: Was ist schweißtreibend und  
daher bei Hitze sinnvoll?

## 109 **Sunny Mood, Yummy Food**

oder: Was können wir von mediterranen  
Ländern lernen?

## 163 **Stay Fresh**

oder: Was bringt erhitzte Gemüter  
sonst noch runter?