

# 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 Erdnusssoße
- 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 Perl Couscous
- 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 Lieblingssorbets
- 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?