

# INHALT

**Vorwort** 5

**Über mich** 6

**Nachhaltige europäische Küche** 8

**Vorratsliste** 10

**Tipps und Tricks für den Küchenalltag** 12

**Grundrezepte** 14

**DIE FRANZÖSISCHE KÜCHE** 16

**Eine kurze Geschichte der Kochkunst** 18

Zwiebelsuppe 20

Artischocken-Cremesuppe 22

Nizza-Salat 26

Klassischer Spargelsalat 28

Schwarzwurzel-Mandarinen-Salat 30

Auberginentatar 32

Ratatouille 36

Mediterranes Gemüse 38

Elsässer Flammkuchen 40

Zwiebelkuchen nach Nizza-Art 42

Schokoladentarte 44

**DIE MEDITERRANE KÜCHE** 46

**Die Erfindung des Mittelmeerraums** 48

Antipasti-Platte 50

Toskanischer Bauernsalat 52

Roher Zucchinisalat 54

Sardische Tomatenpasta 58

Sizilianisches Schmorgemüse 60

Polenta Bramata 62

Mandelsuppe 66

Scharfe Möhrensuppe 68

Andalusischer Reissalat 70

Gebackene Kartoffeln 74

Pikant gewürzte Bratpaprika 76

Olivenküchlein 78

Grüne Kohlensuppe 82

Steinsuppe aus Almeirim 84

Milchreis 86

Auberginensalat mit Pita 88

Geschmorte grüne Bohnen mit Kartoffeln 90

Auberginen-Kartoffel-Auflauf 92

Blätterteig-Spinat-Taschen 94

Gefüllte Auberginen 96

**DIE BALKANKÜCHE** 98

**Die Vielfalt des Balkans** 100

Djuvec-Reispfanne 102

Walnussrolle 104

Paprikaauflauf 106

Paprikapfanne 110

Gemüse-Linsen-Topf 112

Gebackener Bohnentopf 116

Gefüllte Paprika 118

Selleriesuppe 120

Gemüsebörek 122

Pilaw 124

Geschmorte Auberginen 126

Süßer Brei 128

## DIE OSTEUROPÄISCHE KÜCHE 130

### Würzige Vielfalt 130

- Kürbis-Hirse-Auflauf 132
- Sauerkrautsuppe 134
- Pilzsuppe 136
- Kartoffelpuffer auf Spinat 138
- Kohlroulade 140
- Kartoffel-Gemüse-Salat 142
- Gurkensalat 144
- Pilz-Pfannkuchen 146
- Kalte Rote-Bete-Supe 148
- Kartoffel-Karotten-Küchlein 150
- Kartoffelsalat 152
- Brotteigtaschen 154
- Wirsingtaschen 156
- Teigtaschen 158
- Süße Kartoffelknödel 160

## DIE MITTEUROPÄISCHE KÜCHE 162

### Kulinarischer Kreuzpunkt 164

- Appenzeller Hafer-Lauch-Suppe 166
- Dörrbohnensalat 168
- Lauwarmer Karottensalat nach Bauernart 170
- Buchweizen 172
- Chnöpfli 174
- Gebratene Serviettenknödel mit Pilzsauce 178
- Kartoffelgulasch Wiener Art 180
- Bayrischer Krautsalat 182
- Tüffel und Plum 184
- Kirschmichel mit Vanillesauce 186

Chicorée-Auflauf 190

Kniddelen 192

Bunter Gemüsestampf 194

Bitterballen 196

## DIE SKANDINAVISCHE UND BRITISCHE KÜCHE 200

### Die Küchen des Nordens 202

- Lauchgratin 204
- Dänischer Apfelkuchen im Glas 206
- Runeberg-Törtchen 208
- Gelbe Erbsensuppe 210
- Skandinavische Dillkartoffeln 212
- Trollkrem 216
- Blumenkohl-Senf-Suppe 218
- Englisches Kürbiscurry 220
- Cornish Pasties 222
- Shepard's Pie 224
- Kartoffel-Kohl-Stampf 226
- Sommerdessert 228
- Salzige Scones 230

### Dank 232