

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 Zucchini-Salat 54

Sardische Tomatenpasta 58

Sizilianisches Schmortgemüse 60

Polenta Bramata 62

Mandelsuppe 66

Scharfe Möhrensuppe 68

Andalusischer Reissalat 70

Gebackene Kartoffeln 74

Pikant gewürzte Bratpaprika 76

Olivenküchlein 78

Grüne Kohlsuppe 82

Steinsuppe aus Almeirim 84

Milchreis 86

Auberginensalat mit Pita 88

Geschmorte grüne Bohnen mit Kartoffeln 90

Auberginen-Kartoffel-Auflauf 92

Blättertieg-Spinat-Taschen 94

Gefüllte Auberginen 96

DIE BALKANKÜCHE 98

Die Vielfalt des Balkans 100

Djuvec-Reispfanne 102

Walnussrolle 104

Paprikaaufbau 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 OSTEUEPÄISCHE 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 MITTELEUPÄISCHE KÜCHE 162

Kulinarischer Kreuzpunkt 164

Appenzeller Hafer-Lauch-Suppe 166
Dörrbohnnensalat 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 SKANDINAVISCHES 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