
Inhalt

Vorwort	8
Chicken Nuggets	10
Pastinaken-Orangen-Cremesuppe	12
Grünkohlsalat mit Superfoods	14
Quinoasalat mit vielen Vitaminen	16
Mini-Tartes-Tatins mit Kirschtomaten und Balsamico-Karamell	18
Gemüsespaghetti aus Zucchini und Karotte	20
Rote-Linsen-Hummus	22
Tagliatelle mit Garnelen	24
Chirashi mit Lachs und schwarzem Rettich	26
Gegrillte Entenbrust mit Roten Beten aus dem Ofen	28
Süßsaures Gemüse aus der Tajine	30
Gefüllte Ofenkartoffeln aus meiner Kindheit	32
Provenzalisches Buchweizenrisotto	34
Fisch aus dem Ofen mit Karotten- und Fenchelpüree	36
Tarte basquaise, eine Spezialität aus dem Baskenland	38
Gemüse-Wedges vom Blech	40
Süßkartoffeln mit Avocado und Kichererbsen	42

Vegetarische Pizza mit einem Boden aus Blumenkohl	44
Gemüsecurry mit Wintergemüse	46
Buddha Bowl auf Hirsebasis	48
Brot mit Algen aus dem Dampfgarer	50
Auberginen-Kaviar mit pikanten Auberginenscheiben	52
Spargel-Canapés mit Parmesan	54
Herzhafter Algen-Cake	56
Brot aus dem Topf	58
Hamburger-Brötchen	60
Galettes Blé Noir, das salzige Pendant zu süßen Crêpes	62
Schoko-Fondants nach dem Rezept von Jeanne	64
Eugenias Pavlova mit exotischen Früchten	66
Süße Crêpes von Marie-Lys	68
Apfelröschen	70
Erdbeer-Rhabarber-Crumble	72
Tartelettes mit Grapefruit und Pistazien	74
Was sonst noch gebraucht wird ...	76