

# Inhalt

<i>Einleitung</i>	7
<i>Zum Aufbau des Buchs</i>	10
<i>Internationale und polnische Zutaten</i>	12

---

<b>ROH</b>	14
------------	----

---

Quetschgurken mit Räuchertofu-Walnuss-Creme, Knusperschalotten und Chii	16	Bunter Blattsalat mit Vinaigrette, Brombeeren und Kräutern	24
Zucchini Carpaccio mit gebratenen Kapern, Minze und Parmesan	19	Surówka aus Roter Bete und Kohlrabi mit Pistazien, Koriander und Meerrettich	27
Krautsalat mit grüner Sauce, Oliven und Bryndza	20	Romanasalat und Radieschen mit Sonnenblumencreme und Frühlingszwiebeln	28
Tomaten und Physalis mit fermentiertem Caesar-Dressing und Parmesan	23	Knackiger Brokkoli mit Haselnüssen mit Trauben, Äpfeln und würzigem Honigdressing	31

---

<b>GEKOCHT</b>	32
----------------	----

---

Risotto mit verkohltem Mais, Kirschtomaten und Haselnüssen	34	Der Gulaschbaukasten	46
Ziegenkäsepiroggen mit Honig und Majoran	36	Herbstlicher Sauerkraut-Bigos mit Butternusskürbis, Steinpilzen und Trauben	49
Kartoffel-Räuchertwaróg-Piroggen mit Ofensellerie und Dillöl	39	Irrsinnig gute Kopytka mit Umami-Brühe, Spinat und Mohn-Furikake	50
Perlgraupensalat mit eingelegten roten Zwiebeln, Fenchel und Szafir-Käse	40	Superleckere weiße Bohnen mit Räuchermayonnaise	52
Linsencremesuppe mit Rote-Bete-Blättern, knusprigen Kichererbsen und Dill	43	Frühkartoffeln und grüner Spragel mit Pfeffer-Wodka-Sauce	55
Rotkohleintopf mit Miso	44	Rouladen aus Rote-Bete-Blättern mit Hirse, Pfifferlingen und Kirschtomaten	56

## GEDÄMPFT

58

Gedämpfter Mais mit Lavendel-Thymian-Butter	60	Gedämpftes buntes Gemüse mit Kräuterbrühe und Pesto aus Karottengrün	66
Salat-Tacos mit gedämpften Auberginen mit Umami-Bomb-Sauce und Sesam	63	Gewürzhirse und Butternusskürbis mit Lorbeer, Zimt und Piment	69
Parowańce (Dampfnudeln) mit Favabohnen, Austernpilzen und zitroniger Tahinisauc	64	Gedämpfter Lauch mit Sauerrahm, Ei im Pankomantel und grünen Chips	70

## PÜRIERT & ZERDRÜCKT

71

Üppige Walnuss-Pilz-Pasztet (Polnische Pastete)	74	Nudeln mit Brennesselpesto, Radieschen und Spargel	82
Räuchertofu-Dip mit Pfifferlingen, Gurke und Schwarzkümmel	71	Dip aus weißen Bohnen, geröstetem Knoblauch und Pilzen mit Meerrettich und Dill	85
Kichererbsen-Dip mit karamellisierten Zwiebeln und Petersilie	78	Buchweizengrütze mit hausgemachter Schoko-Haselnuss-Creme und Himbeeren	86
Auberginen-Tomaten-Dip mit polnischem Dukkah	81	Frühkartoffeln auf Twaróg-Creme mit brauner Butter und Dillblüten	89

## CONFIERT

90

Kirschtomatenconfit	92	Das etwas andere belegte Brot mit Twarózek und Pilzconfit	101
Cremesuppe mit Tomatenconfit	95	Knoblauchconfit	102
Labneh aus Sauerrahm mit Tomatenconfit und Buchweizen-Sonnenblumenkern-Topping	97	Łazanki mit Sauerkraut, Austernpilzen	105
Pilzconfit mit Butter und Rosmarin	98	Zucchini und Knoblauchconfit	

## GEBACKEN & GERÖSTET

106

Ofen-Paprika-Tomaten-Suppe mit gebratenen Oliven und Pistazien	109	Ofenzucchini mit Pflaumen, Ingwer und Walnüssen	120
Intensive Brühe mit Ofentomaten und schnellen selbst gemachten Nudeln	110	Kakory (Kartoffeltaschen) mit Linsen und geräuchertem Twaróg	122
Blumenkohl aus dem Backofen mit Pfifferlingsauce, Roggencroûtons und Schnittlauch	112	Petersilienwurzel aus dem Ofen mit Whiskey-Zwiebel-Marmelade, Räucher-Twaróg und Minze	125
Croque Madame (Schinken-Käse-Toast) mit Ziegenkäse, Auberginen und Sauce Mornay	115	Karamellisierter Kürbis mit Kürbiskernen und Zitronenjoghurt	126
Aubergine aus dem Ofen mit Knusperbuchweizen, Minze und Sauerrahm	116	Grüne Bohnen aus dem Ofen mit Räuchertofu, Petersilie und Zitrone	129
Ofenpilze zum Niederknien	119	Kopytka aus dem Ofen mit weißen Bohnen, Rosenkohl und polnischem Za'atar	130

## ANGEBRANT, GEGRILLT & ANGEBRATEN

132

Verkohelter Brokkoli mit Umamisaucе, Zitronenmayo und Mohn	134	Gegrillter Lauch mit Blauschimmelkäse- sauce und kandierten Walnüssen	143
Gegrillte rote Paprika mit Hirse, Kurkuma- Joghurt und karamellisierter Zitrone	137	Gegrillte Aprikosen mit Tomaten, Schalotten, Dillblüten und Chili-Kurkuma-Öl	144
Suppe aus verkohltem Mais mit Buttermilch, Koriander und Chiliöl	139	Karamellierte Babykarotten mit Koriander, Physalis und zerstoßenen Pistazien	147
Pfannengerösteter Kohl mit Harissa, Sauerrahm und Kurkumaöl	140		

## GEBRATEN & SAUTIERT

148

Knusprige Quarkklößchen mit Spargel, Senfkörnern und Zitrone	150	Nudeln mit karamellisierten Zwiebeln, getrockneten Tomaten, Twaróg und Zitronenpetersilie	160
Krosse Kopytka mit Champignons, Lauch und Liebstöckel	153	Challah-Toast mit Pfifferlingen in Rosmarin- Wein-Sauce mit gerösteter Knoblauchbutter	163
Baukasten für Pfannengerichte	154	Knuspriger Räuchertofu mit schwarzer polnischer Sauce	164
Immergrünes Linsenschnitzel	156		
Krosser Rosenkohl mit Miso-Bagna-Cauda, zitroniger Petersilie und Panko	159		

## FRITTIERT

166

Schnitzel aus Parasolpilzen (besser als das Original)	168	Blumenkohl-Kartoffel-Harissa-Krokiety mit Grapefruitcreme	175
Frittierte Radieschen mit Zitronenmayonnaise	171	Sellerieschnitzel mit Zucchini-Lauch- Surówka und Meerrettichsauce	176
Bohnenpuffer mit Romesco-Sauce	172		

## AROMATISIERT & GEBRÄUNT

178

Kartoffelbrei mit Lorbeer und Kefir	181	Gekühlte Tomaten-Erdbeer-Chłodnik	186
Kluski Śląskie (Schlesische Knödel) mit Blumenkohl-Orangen-Creme, Sauerkraut und Buchweizen	182	Tomaten und Pfirsiche mit Ziegenkäse, Knuspersalbei und feiner brauner Buttersauce	189
Pommes frites aus dem Ofen mit Dillgurken, Szafir-Käse und Lorbeer-Piment-Mayonnaise	185	Sahnige Nudeln mit Steinpilz- und Senfkornsauce	190

## FERMENTIERT & EINGEMACHT

192

Fermentierte Kirschtomaten mit Chili und jeder Menge Gewürzen	195	Halbsaure Dillgurken in Salzlake	206
Salat aus fermentierten Kirschtomaten mit Granatapfel, Schnittlauch und Pecorino Romano	196	Galaktisch gute Naschgurken mit Sauerrahm, Honig und Bienenpollen	209
Fermentierte Radieschen mit Ingwer und Lorbeerblättern	199	Radieschen-Frühkartoffel-Salat mit halbsauren Dillgurken, Zwiebeln und grünem Dressing	210
Pasta und fermentierte Radieschen mit Walnusscreme und Minze	200	Gekühlte Dillgurken-Melonen-Suppe mit Ziegenkäse, Apfel und Minze	213
Ogórkowa (Dillgurkensuppe) mit Knollen- sellerie, Kurkuma und Walnusscreme	203	Eingelegte Pfifferlinge mit Rosmarin und Kümmel	214
Miso-Žurek mit Kartoffelpüree, gebratenen Pilzen und Schnittlauch	204	Fleischlose Klopse mit krossem Rosenkohl, eingelegten Pfifferlingen und Tahinisauce	217

## SÜSSES

218

Gewürzkuchen mit Tomate und Pflaumenmus	220	Haselnuss-Cookies mit Bitterschokolade und Kłodawska-Salz	233
Karamellisierter baskischer Käsekuchen mit Twaróg	223	Zero-Waste-Bajaderki (Trüffel-Rumkugeln)	234
Drożdżówki mit schwarzen Johannisbeeren und braunen Butterstreuseln	225	Französische Butterkekse mit Lavendel und Vanille	236
Kremówka mit Vanillecreme und Himbeeren	228	Gesalzener Szarlotka (Apfelkuchen) mit schnellem Braune-Butter-Eis	239
Karamellierte Pflaumen mit Zimt, Sauerrahm und kandierten Haselnüssen	231	Walnusskuchen mit Pflaumen und Thymian	243

<i>Danksagung</i>	245
-------------------	-----

<i>Register</i>	246
-----------------	-----