

## 15 min.

- 7 Sehr schnell kochen –  
ist gar nicht schwer
- 9 Einkauf und Vorbereitung  
für eine schnelle Küche
- 10 Die richtigen Vorräte
- 15 Schnelle und empfehlenswerte  
Fertigprodukte
- 17 Wichtige Helfer für die schnelle Küche
- 18 Schnelle und praktische Kochtechniken

## 10 min.

- 25 Bruschetta und Crostini
- 26 Karamellisierte Ziegenkäse  
auf Wildkräutern
- 29 Fenchel-Orangen-Salat  
mit geräucherter Forelle
- 30 Zuckerschotensalat an Tapenade
- 33 Tomaten-Thymian-Salat
- 34 Selleriesalat mit Walnüssen
- 37 Pasta Peperonata
- 39 Couscous mit Kirschtomaten
- 41 Spaghetti Aglio e Olio
- 42 Gnocchi mit grünem Spargel
- 45 Linguini mit Artischocken und Dill
- 46 Tagliatelle mit Pfifferlingen
- 49 Matjestatar mit grünen Bohnen
- 50 Lammlachs an Erbsenpüree
- 53 Sesamhuhn an Kichererbsenpüree
- 55 Weißkohl und Hackfleisch  
mit frischer Pasta
- 56 Frittierte Sesambananen
- 59 Cremige Beerenküsse

- 63 Zucchini-Suppe mit frischer Minze
- 65 Panzanella
- 67 Salat von grünen Bohnen und  
getrockneten Tomaten
- 68 Avocado-Palmherzen-Salat mit Flusskrebse
- 71 Fusilli mit geschmolzenen Tomaten
- 72 Orientalischer Kichererbsensalat
- 75 Kartoffel-Pasta mit Genuesser Pesto
- 77 Pasta mit Spargel und Flusskrebse
- 78 Scampi in Currysauce
- 81 Penne Passe Pierre mit Zander
- 82 Jakobsmuscheln auf  
marokkanischem Erbsenpüree
- 84 Spaghetti Carbonara
- 86 Saltimbocca mit glasiertem Gemüse
- 89 Pappardelle mit Huhn in Zitronensauce
- 90 Bœff Stroganoff
- 93 Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Quark
- 95 Honigbananen aus dem Ofen

## 20 min.

- 98 Artischockencremesuppe mit Serrano
- 101 Möhrensuppe mit Gambas
- 102 Crêpes mit Ziegenfrischkäse und  
frischem Apfelkompott
- 105 Provenzalische Kartoffeln mit  
Tomaten und Quark
- 106 Hühnerbrust mit nussigem Spitzkohl  
und Koriander-Kartoffeln
- 108 Heilbutt auf Currylinsen
- 111 Rotbarben mit Zitronenthymian-Bohnen

- 113 Hühnerrouladen an Speckbohnen
- 114 Kalbskotelett auf Oliven-Kartoffelpüree
- 117 Hühnerbrust zu gekräutertem Marktgemüse
- 118 Schweinekotelett mit Pancetta und Aprikosen
- 121 Kaninchen mit Bärlauch-Schupfnudeln
- 123 Scaloppine alla Pizzaiola
- 125 Salzburger Nockerln
- 127 Gewürzfeigen mit Mascarpone
- 129 Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott
- 130 Mit Marzipan gefüllte Rotweibirnen
- 133 Eis und Sorbet aus roten Beeren

30  
min.

- 136 Kürbissuppe mit Chorizo und Parmesan
- 139 Maronencremesuppe mit Zitrone und weißem Pfeffer
- 140 Rotes Paprikasüppchen mit Chardonnay und Frischkäse
- 143 Blumenkohl-Curry-Suppe mit Räucherlachs
- 145 Nudelrisotto mit Erbsen und Speck
- 146 Tomaten-Kartoffel-Gratin
- 149 Anis-Ratatouille
- 150 Radicchio-Risotto mit Ziegenkäse
- 152 Ganze Dorade mit geschmortem Fenchel
- 154 Forelle im Salzteig
- 157 Seezungenröllchen mit Brokkoli an Beurre Blanc
- 158 Frikadellen mit Sardellen zu Spinat und Püree
- 161 Jakobsmuschel-Spieße auf Rucola-Risotto
- 162 Scampi im Spaghetti-Mantel
- 164 Linguini mit geschmortem Lauch und Bacon
- 167 Entenbrust mit Granatäpfeln und Walnüssen
- 169 Lammkoteletts mit Rosmarinkartoffeln
- 170 Asiatischer Milchreis
- 173 Birnenstrudel mit Minze
- 175 Mousse au Chocolat

45  
min.

- 178 Miesmuschelsüppchen — Teriyaki-Kaninchen — Mangocreame
- 182 Crab Cakes mit Rouille — Skrei auf Lauchgemüse — Eis im Knuspermantel
- 186 Caviar d’Aubergines — Piccata Milanese — Toffee Tarte
- 190 Gurkensalat mit Gambas — Zander mit Kräuterkruste — Pfirsich-Mandel-Törtchen
- 194 Lachs auf Feldsalat — Rindersteak mit Pimentos — Clafoutis von Aprikosen
- 198 Tomaten-Zucchini-Salat — Kalbsleber mit Salbei-Quitten — Aprikosenkompott

2  
Wochen\*

- 205 Pestos
- 206 Dressings
- 209 Saucen
- 210 Dips
  
- 212 Stichwortverzeichnis
- 216 Impressum