

Inhalt

Esst saisonal	5
Alternativer Inhalt	6
Einführung	8
Hinweise	12
Auftakt	15
Auberginen	19
Brokkoli und anderer Kohl	45
<i>Küchenhelfer</i> Messer	67
Esst euer Grünzeug	71
Eier und Käse	97
<i>Küchenhelfer</i> Die Pfanne	121
Pilze und die Zwiebelfamilie	125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte	147
<i>Küchenhelfer</i> Tupperware	167
Wurzeln, Sprossen und Knollen	171
Kürbis und Freunde	197
<i>Küchenhelfer</i> Saucen & Co.	213
Aus dem Vorrat	217
Tomaten und andere Früchte	239
Nebensachen	259
<i>Küchenhelfer</i> Die Küchengötter	279
Happy End	283
Extraportionen/hilfreiche Extras	304
Dank	310
Register	312

Esst saisonal

Frühling

Brokkoli-Spaghetti mit Zhoug	46
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Kokos-Chutney	82
Persischer Kidneybohnentopf mit Kräutern und Limette	86
Grüntee-Reis mit Sake-Gemüse	88
Dinner bei Shuko	130
Bärlauch-Kartoffel-Curry mit Lime-Pickle-Joghurt	140
Linsensuppe mit Harissa und eingelegter Zitrone	159
Mango-Paneer-Curry	246

Sommer

Rojak-Salat mit Avocado, Tofu und Tamarinde	76
Libanische Bohnen und Vermicelli-Reis	85
Fenchel-Dill-Dal	151
Süßkartoffel-Sommerrollen	175
Salat mit Nudeln, Kräutern, Pickles und Tamarinden-Tofu	200
Bun Cha mit Soja-»Hackbällchen«	222
Sommergemüse-Achari	244
Kalte MJJ-Nudeln	249

Herbst

Tandoori -Blumenkohl mit Koriander-Cashew-Sauce	60
Portobello-Pfannkuchen mit Hoisin-Sauce	126
Congee mit Staudensellerie und Shiitakepilzen	137
Sellerieeintopf mit Safran und weißen Bohnen	178
Anshus Kürbis-Mais-Erriseri	199
Maze Gohan mit Kürbis-Kastanien-Pickle	202
Kürbiscurry mit Cashews und Tamarinde	205
Japanisches Keema-Curry mit Zucchinipuffern	206

Winter

Soba-Nudel-Suppe mit karamellisiertem Rotkohl und gepickelten Rübchen	50
Kartoffel-Weißkohl-Curry aus Gujarat	54
Nudeln mit Rosenkohl und Erdnuss-Chiliöl	56
Geschmortes Wintergemüse im Kokossud	92
18-Karat-Laksa	172
Hasselback-Sellerie mit Miso und Rote-Zwiebel-Salat	176
Haggis-Keema mit Kartoffel-Rotis	188
Steckrüben-Rasam	195

Alternativer Inhalt

Schnell

Naan mit klebrigem Mango-Limetten-Paneer	101
Eier mit buttriger Sojasauce und Nori	102
Weiße Bohnen in Salsa verde	156
Kimchi-Tomaten-Spaghetti	218
Sesamnuedeln mit scharfem gebratenem Sojahack	231
Tomaten-Tofu-Pfanne mit Sesamreis	240

Ab in den Ofen

In Saté-Sauce geröstete Auberginen	20
Gebackene Auberginen, Kichererbsen und Tomaten	30
Malabar-Hill-Eier mit Tomatenchutney	110
Portobello-Pfannkuchen mit Hoisin-Sauce	126
Hasselback-Sellerie mit Miso und Rote-Zwiebel-Salat	176
Scharfe Tofu-Nuggets	237

One-pot/-pan

Ben Bentons neuer Volltreffer	36
Pasta mit Cavolo-nero-Misobutter	72
Borlotti-Bohnen, gehackter Salat und Tahin	155
Malaysisches Dal-Curry	160
Spinat-Mais-Saag	232
One-Pot-Nudeln mit Tomate und Zitronengras	253

Currys

Tofu-Kokos-Curry mit grünen Bohnen	75
Matar Paneer	81
Gebackener Butter-Paneer	99
Kichererbsen-Kartoffel-Curry mit fixem Paratha	190
Kürbiscurry mit Cashews und Tamarinde	205
Mango-Paneer-Curry	246

Nudeln/Pasta

Nudeln mit Rosenkohl und Erdnuss-Chili-Öl	56
Betrunkene Nudeln	64
Salat mit Nudeln, Kräutern, Pickles und Tamarinden-Tofu	200
Wodka-Gochujang-Pasta	228
Sesamnudeln mit scharfem gebratenem Sojahack	231
Kalte MJJ-Nudeln	249

Reis

Gebratener Reis mit Tofu und Cavolo nero	49
Shiitake-Reis mit Chili-Pekannuss-Öl	129
Sonntags-Kitchari	165
Koshari	221
Gebratener Reis mit Ananas	243
Marmite-Risotto mit Tomaten-Chili-Butter	251

Suppen und Eintöpfe

Geschmorter Kimchi mit Tofu und Brokkolini	59
Persischer Kidneybohnentopf mit Kräutern und Limette	86
Dinner bei Shuko	130

Irakischer Weiße-Bohnen-Eintopf	148
---------------------------------	-----

Linsensuppe mit Harissa und eingelegter Zitrone	159
18-Karat-Laksa	172

Salate

Nam-Jim-Auberginen-Salat mit Wildreis	27
Rojak-Salat mit Avocado, Tofu und Tamarinde	76
Spiegelei-Salat	108
Maharani -Salat	116
Salat ohne Kochen mit Tomaten, Kichererbsen und Rosenharissa	152
Bun Cha mit Soja-»Hackbällchen«	222

Meeras Favoriten

Gebackener Butter-Paneer	99
Marmoriertes Eier-Omelett mit Nam Pla	104
Taipeh-Pfannkuchen mit Gruyère und Kimchi	112
Portobello-Pfannkuchen mit Hoisin-Sauce	126
Malaysisches Dal-Curry	160
Kichererbsen-Kartoffel-Curry mit fixem Paratha	190