

# Inhalt

Der Beginn einer Leidenschaft .....	<b>6</b>
Was immer vorrätig sein muss .....	<b>9</b>
Warme und kalte Saucen .....	<b>15</b>
Snacks und Vorspeisen .....	<b>25</b>
Salate und Suppen .....	<b>49</b>
Gemüse an Sauce .....	<b>69</b>
Tartes .....	<b>97</b>
Nudeln und Reis .....	<b>117</b>
Fruchtige Desserts .....	<b>141</b>
Rezeptübersicht .....	<b>162</b>
Zutatenregister .....	<b>163</b>
Danksagung .....	<b>169</b>

# Rezeptübersicht

## WAS IMMER VORRÄTIG SEIN MUSS

Geröstete Haselnüsse 11

Microgreens 12

Krusti-Crumble 12

## WARME UND KALTE SAUCEN

Gorgonzolasauce 16

Tomatensauce 16

Exotische Kokos-Pistazien-Sauce 17

Champignonsauce 17

Zitronensauce 20

Kräutersauce mit Lauchgrün 20

Aufgeschlagene Mascarponesauce  
mit Schnittlauch 21

Paprikacreme auf griechische Art 21

## SNACKS UND VORSPEISEN

Naan-Pizzas mit Thunfisch 26

Taco-Style-Gemüserösti 29

Vegetarische Hotdogs 30

Wassermelonenburger  
mit Ziegenkäse 32

Blätterteigwaffeln mit Tomaten  
und Mozzarella 36

Tartelettes mit karamellisiertem Lauch 39

Butternut-Tartelettes mit Ziegenkäse 40

Mini-Zucchini-Crumbles mit Burrata 41

Cheesy Frühlingsrollen  
mit Thunfisch 42

Mini-Zucchini-Tatins 45

Panierte Mozzarella-Auberginen 47

## SALATE UND SUPPEN

Zucchini-Karotten-Tagliatelle-Salat  
mit Ricotta-Sauce 50

Fenchelsalat 53

Friskick-Salat 55

Salat aus zweierlei Melone, Avocado  
und Feta 56

Gazpacho aus roten Früchten  
und Gemüse 59

Erbsencremesuppe mit Burrata 60

Cremsuppe aus gebratenem Gemüse  
mit Ricotta 63

Cremiger Zucchini-Salat 66

## GEMÜSE AN SAUCE

Brokkoli mit Parmesankruste  
und Ricotta-Erdnuss-Sauce 71

Zucchini-Tagliatelle mit Hühnchen-  
nuggets an Parmesansauce 72

Tagliatelle aus gegrillten Karotten  
an Parmesan-Zitronen-Sauce 75

Gebackene Süßkartoffeln  
mit Feta-Zitronen-Sauce 77

Karamellisierter Lauch  
an Pistaziensauce 78

Gebratene Kartoffeln und Tomaten  
an Feta-Basilikum-Sauce 82

Glacierte Karotten 85

Konfiertter Lauch mit pochierten Eiern  
an grüner Sauce 86

Bratkartoffeln mit pochierten Eiern  
an grüner Sauce 89

Gebratener Kürbis  
mit Krusti-Crumble 91

Gegrillte Tomaten mit Burrata  
an Pesto 92

Kürbisgratin mit Spinat  
und Käsesauce 94

## TARTES

Sommerlicher Zwiebelkuchen 99

Tartatouille 101

Tarte mit konfiertem Butternut-Kürbis 102

Tarte mit konfiertem Rotkohl 104

Tarte mit knackigem Gemüse 107

Tarte mit konfierten Tomaten 108

Tatin mit Karotten-Tagliatelle 111

Tatin mit Feigen, roten Zwiebeln  
und Burrata 114

## NUDELN UND REIS

Conchiglioni mit Pilzfüllung 119

Nudeln mit konfiertem Gemüse 120

Orzo mit konfierten Tomaten 122

Cremige Nudeln  
mit konfierten Zucchini 124

Grüner Reis 127

Tagliatelle à la Carbonara  
aus konfiertem Lauch 130

Cremige Nudeln  
mit konfierten Schalotten 133

Cremige Gnocchi mit Pilzen,  
Spinat und Comté 134

Hörnchen-Puffer 136

Cremige One-Pot-Pasta mit Chorizo 139

## FRUCHTIGE DESSERTS

Orangenkuchen 143

Zart schmelzender Apfelkuchen 144

Schoko-Bananen-Röllchen 146

Tartelettes mit Erdbeeren 149

Aprikosen-Tarte mit Rosmarin  
und Feta 151

Arme Ritter mit Äpfeln und Vanilleeis 152  
Apfeltatin 154

Gebratene Pfirsiche mit Rosmarin  
auf Mascarpone-Sahne-Creme 157

Pfirsich-Himbeer-Clafoutis 159

Knusprige Marquise au Chocolat 160