

Inhalt

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

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
Frischekick-Salat 55

Salat aus zweierlei Melone, Avocado und Feta 56
Gazpacho aus roten Früchten und Gemüse 59
Erbsencremesuppe mit Burrata 60
Cremesuppe 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
Koniferter 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 konfierten 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
Zartschmelzender 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