

# INHALT

<b>10 Gebote für eine perfekte Mahlzeit....10</b>	<b>Worauf es beim Einkaufen ankommt....42</b>
<b>Geschmorter Fenchel....16</b>	<b>Fried Chicken Burger....50</b>
<b>Tomatensalat....18</b>	<b>Carrot Dog....54</b>
<b>Käse-Ei- Sandwich....20</b>	<b>Gurkensalat....55</b>
<b>Taboulé....22</b>	<b>Lattich mit Aprikosendressing und Parmesan- Beurre-blanc....56</b>
<b>Vorrat für alle Fälle....24</b>	<b>Sie sind Helden....58</b>
<b>Gemüsefond....32</b>	<b>Herbstlicher Salat....64</b>
<b>Gazpacho....36</b>	<b>Fenchelsalat mit Kiwi....66</b>
<b>Pfannenbrot mit Pimientos....39</b>	<b>Kartoffelsalat....68</b>

Chicoréesalat....70	Wie zum Teufel sieht ein Pfirsich aus....92
Bohnensalat....72	
It's Showtime!....74	Geschmorte Kartoffeln....100
Burrata mit Pfirsich und Brokkoli....78	Safranrisotto....102
Hasselback-Kartoffeln mit Kräuterdip....82	Risotto al Salto (Risotto-Leftover Tag 1)....104
Pickles....86	Arancini (Risotto-Leftover Tag 2)....105
Belegtes Brot mit Pickles....88	Vegetarische Bolognese....108
Überbackene Zwiebelsuppe mit Kümmel....90	Vegetarische Lasagne....110
	Tagliatelle....112
	Klöntalersee....114

# INHALT II

- |   |  |
|---|--|
| <b>Spargelrösti mit<br/>Salat aus rohen<br/>Spargeln....118</b> | <b>Raviolikissen....144</b>  |
| <b>Ossobuco<br/>(Kalbshaxe)....120</b>                          | <b>«Das esse ich nicht,<br/>das stinkt!»....146</b>                                  |
| <b>Käsespätzli....122</b>                                       | <b>Zigerknödel mit<br/>Zwiebelsauce....150</b>                                       |
| <b>Kein Wiener<br/>Schnitzel....124</b>                         | <b>Ganzer Butter-<br/>Blumenkohl....154</b>  |
| <b>Ein Hoch auf<br/>die Kalberwurst....128</b>                  | <b>Auberginen-<br/>schnitzel....156</b>  |
| <b>Schmorbraten-<br/>Ravioli....132</b>                         | <b>San-Sebastian-<br/>Cheesecake<br/>(der einfachste Kuchen<br/>der Welt)....158</b> |
| <b>Ziger-<br/>Magronen....136</b>                               | <b>Mehlfreier<br/>Schoggikuchen....160</b>   |
| <b>Knollensellerie-<br/>Steaks....138</b>                       |  |
| <b>Kichererbsen-<br/>curry....142</b>                           |  |

<b>Einmal Sterneküche und zurück....166</b>	<b>Herbstdressing....188</b>
<b>Tiramisu....172</b>	<b>Winterdressing....188</b>
<b>Cannelés....174</b>	<b>Himbeer-dressing....189</b>
<b>Dunkle Schoggi-mousse mit Fleur de Sel und Olivenöl....176</b>	<b>Kräuteröl....192</b>
<b>Weisse Schoggi-mousse mit Tonka und Ahornsirup....179</b>	<b>Burnout? Ich doch nicht!....194</b>
<b>Fine Dining? Gerne, aber bitte nicht zu oft!....180</b>	<b>Mayonnaise....202</b>
<b>Marmorkuchen....184</b>	<b>Nussbutter-Mayonnaise....204</b>
<b>Tonkabohnen- Espresso-Martini (de Drink für de Choch)....186</b>	<b>Basilikum- Mayonnaise....206</b>